राष्ट्रहिताय संस्कृतम्

Peer Reviewed

Journal of Fundamental & Comparative Research

योगभारती

Special Issue (2019-20)

Department of Bharitya Darshan
Kavikulaguru Kalidas Sanskrit
University, Ramtek

शोधसंहिता

Interdisciplinary Research Journal **शोधसंहिता** **Special Issue (2019-20)**

Shodhsamhita

A Bi-annual Interdisciplinary Research Journal of KKSU

Peer Reviewed Journal of Fundamental & Comparative Research

Editor in Chief	:	**Prof. Shrinivasa Varkhedi** Hon'ble Vice Chancellor, KKSU
General Editor	:	**Prof. Madhusudan Penna**
Special Issue Editor	:	**Dr. Kalapini H. Agasti**
Published by	:	**Prof. C. G. Vijaykumar,** Registrar
Editorial Board	:	**Mr. Gaurav Kadlag,** **Mr. Mithilesh Bhakare** **Ms. Rashmi Kumath**
ISSN	:	2277-7067
Issue	:	**Yogabharati (Special Issue)**
Year	:	(2019-20)
Designed by	:	**Shri. Umesh Patil**
Printed by	:	Avadhoot Graphics & Printing, Ramdaspeth, Nagpur

Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University, Ramtek

Administrative Building, Mouda Road,

Ramtek-441 106, Dist. Nagpur (Maharashtra) India.

Email - vc@kksu.org Email - registrar@kksu.org www.kksu.org

Few Words

In these days of stress and uncertainty due to COVID-2019 and other reasons, this celebration of International Day of Yoga bears lot of significance as Yoga has definitely entered millions of houses through online resources and has proven to the world that it is through Yoga that we can transform our lives potentially towards completeness, joy and lot of satisfaction.

Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University has a Yoga department with dedicated and talented young teachers who have put all possible best efforts to reach the needy in various ways like Yoga counselling, Yoga Camps, Yoga Courses and many other activities.

We have been celebrating the International Day of Yoga on 21st of June every year by practising Yoga on that day as per the protocol, by organising lectures by experts in the field and by appreciating the efforts put by young yoga teachers in creating awareness of Yoga benefits and spreading the wisdom of Yoga.

Yogabharati is published by KKSU as a special issue of Shodhabharati, the regular Research Journal of the University. I hope this will encourage the young researchers to take up research seriously and will remain as a very valuable document for future generations also.

I congratulate on this occasion, Dr. Kalapini Agasti, the Department Head and her dedicated team for this marvellous work!

In these days of COVID-2019, let us remember the teaching of Lord Krishna, with small change.

तस्माद् योगी भवाधुना

(Therefore, become a Yoga practitioner now)

Prof. Penna Madhusudan

Dean, Faculty of Indian Religion,
Philosophy and Culture

Content

Sr. No.	Title	Pg. No.
1	**Developing Immunity through Yoga** Dr. M. M. Gore	01
2	**Hatha Yoga vis-à-vis Patanjali's Ashtanga Yoga** Dr. N. Ganesh Rao	07
3	**Women's Health Issues: COVID -19 Preventive Approach through Ayurveda & Yoga** Dr. Nutan W. Pakhare	16
4	**Ishvara and Ishvarapranidhana in Yoga and Vedanta** Prof. Kala Acharya	21
5	**योगनिद्रा प्रक्रिया का विश्लेशणात्मक अध्ययन** अभिलाशा सिसोदिया	33
6	**मंत्रयोग संकल्पनेचे वर्णनात्मक अध्ययन** अमित देसाई	50
7	**प.पू.डॉ. रामचंद्र पारनेरकर महाराज यांच्या पुर्णवादातील निवडक संकल्पनाचे विश्लेषणात्मक अध्ययन** मिरा कुळकर्णी	62
8	**"स्वामी मुक्तानंद यांचे 'योगशास्त्रातील योगदानाचे अध्ययन"** कविता प्रशांत श्रीस्वामी	73
9	**योगीराज मनोहर हरकरे यांचे योगशास्त्रातील योगदान** सौ. पूजा वासूदेव देशपांडे	82

10	**पं. श्रीराम शर्मा आचार्य रचित योग साहित्य का अध्ययन** रेखा ठाकुर	90
11	**श्री चक्रधर स्वामी यांचा 'लिळाचरित्र' या ग्रंथाच्या आधारे योगाचा सांगितलेला आचार व ग्रंथाचे विश्लेषणात्मक अध्ययन** अवंदना महादेवराव वल्लपकर	103
12	**"सीमेंट उद्योग में काम करने वाले मजदूरों के लिए योगाभ्यास की उपयोगिता"** अंजु अग्रवाल	112
13	**"कोळसा खाणीमध्ये काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना येणाऱ्या समस्येवर योगाची उपयुक्तता अभ्यासने"** कु. दिपीका सिद्धार्थ बागडे (पाटील)	124
14	**कापूस कारखान्यातील कामगारांच्या समस्यांवर योग प्रकिया** शिल्पा वसंतराव येनगटवार	137
15	**शेतकऱ्यांच्या शारीरिक व मानसिक समस्येवर योगाची उपयुक्तता अभ्यासाने** सुनिता रमेश ढुमणे	144

1. Developing Immunity through Yoga

Dr. M. M. Gore

Former Asst, Director of Research, Kaivalyadham, Lonavala

Today, everybody is seeking the solace for the Corona-COVID-19 infection because there is no direct treatment available. There is no vaccine available as yet. Naturally then people would search for other measures. As a preventive measure, having strong immunity is the only solution. Now the question is, how do we improve our immunity? The simple answer is, through three things – Exercise, diet and medicine. Many of us know about proper nutritional diet. Few medicines containing vitamins, Homeopathic medicines are available as prevention. Now everybody cannot go to the gym for exercise and during lockdown period it is not possible also. So what is the alternative? Here comes yoga to our rescue. Yoga is easy to do, non-expensive and do not require any instrument or supporting equipment. There are ample of evidences of scientific research on yoga which point out that it not only promotes and maintains our health to the optimum, but improves our immunity if we practice it regularly.

Before we proceed to explain how yoga improves our immunity, it will be useful to know few basic things about Corona-COVID-19 virus. There are 6 different strains of Corona virus which can cause cough, cold, flu etc. through transmission. COVID-19 virus, however, is not a living creature. It is not a natural virus. It is protein in nature, covered completely by a fat layer. Sanitizer, soap or heat, dissolve the outer fatty layer and the virus is destroyed automatically.

That is why we are advised to wash our hands frequently with the soap, sanitizer or liquid soap. Using mask when we need to go out is another precaution against this virus. Mask should cover the nose and the mouth properly. It cannot travel in the air more than 4-6 feet as it is heavier than air. Once it falls on the ground, it will be destroyed within a few hours. That is why it is essential to observe social distance when we are out of the house.

Now we will see what immunity is. Immunity is a natural resistance of our body to the invading germs, bacteria and viruses (pathogens) by counteracting, neutralizing or cleansing them. It is body's defense mechanism against attacking foreign bodies like these dangerous minute creatures entering through air, water, food and dirt. Our body is constantly fighting against such invaders for 24 hours. It is done particularly by White blood cells (WBCs) in the blood and the lymph. T-cells in the blood directly attack the inflamed and infected cells. This is our natural immune system. However, this system is not specific to Corona COVID-19 virus. It will not give you immunity against this virus. Here we need the adaptive type of immunity. If we have strong basic or natural immunity, exact targeted antibodies and T cells will be produced against this COVID-19 virus, if we get infected by it. This is known as cellular response. It requires about 10-14 days producing such antibodies against COVID-19. Immunity system has a memory for particular virus. It will remember this infection and we may have long lasting protection for future. So it is clear that our basic, natural immunity should be stronger enough to develop a sufficient

adaptive immune response against COVID-19. In some countries, they are thinking to give Immunity passport to the employees but the question is “are they sure that their immunity will be forever? Nobody knows how long will acquired immunity be maintained. Sometimes the memory of the immune system fails and therefore one may need to be vaccinated again. Another important thing is that even if you are protected by your antibodies against corona virus, it doesn't mean that you will not carry the virus and pass it onto others.

One significant thing about the immunity is, science has revealed that the immunity is also influenced due to our emotional ups and downs as well as thought process. Positive emotions like laughter, smile, feeling satisfied and joy increase the immunity while negative thinking, sadness, depression reduces the production of T-cells and thus the immunity. Emotional imbalance due to agitation and irritation decreases the secretion of serotonin, dopamine. This reduces the immunity. That is why a separate subject of Psycho-Neuro-endocrinology was developed to study their correlation. Therefore we need to be emotionally stronger, balanced and stress free to develop immunity.

Immune system depends on the proper blood circulation as well as perfect lymphatic circulation in the body. Lymph contains WBCs and therefore contributes to the immunity. The circulation of the lymph takes place along with the blood circulation. There is no separate system for that. Spleen, thymus gland and the bone marrow are the main organs to produce lymph. If the lymph is not properly

circulated in the body the defense against the invading viruses collapses. Lymph vessels and nodes are more distributed in the chest and neck area. Another factor that reduces the immunity is the oxidative stress. Oxidative stress is the imbalance between free radicals and anti-oxidants. Free radicals are produced due to indigestion and other faulty metabolic processes and emotional stress. Oxidative stress can damage cells, proteins, and DNA, which can contribute to aging. It also plays a role in the development of diabetes, cancer, and neuro-degenerative diseases such as Alzheimer's. The body produces antioxidants to counteract these free radicals. Appropriate diet including fruits is also an important source of antioxidants. By correcting the lifestyle and dietary pattern we can reduce the oxidative stress. Regular exercise and *Satvik* diet rich in fruits and vegetables will reduce oxidative stress.

Now we will see how yoga contributes in increasing the immunity. Daily routine of yoga practices include selected kriyas, asanas, pranayamas, meditation and relaxation. They are mainly from Hathayoga. After assuming any asana one has to hold the final posture for a few seconds. This maintained, standstill position mainly bring about the beneficial effect of the asana. The gravitational force, musculo-skeletal stretching and alternate positive and negative pressure bring about physiological changes. Most prominent change is increased blood circulation, redirected as per the asana pattern. Along with the blood circulation, the lymphatic circulation is also stimulated. With the increased blood circulation each and every tissue gets proper

nutrition and at the same time the toxins are effectively removed. Therefore the health of the joints and glands is definitely improved. The coordination amongst respiratory, muscular and circulatory systems is enhanced. Naturally the related autonomic nervous system also works in balance. The hormonal balance is restored. Since the mind is attached with the formation, maintenance and smooth release of asana, the mental stress or tension is reduced. Therefore the mental tranquilization really starts from asanas itself. Asanas consume very little energy as there is no much load on the musculature. That why there is no fatigue, profuse sweating or breathlessness while practicing yoga.

Pranayama tackles mental and emotional domain prominently because the mind remains engaged in the specific breathing technique of pranayama. Each pranayama has a particular technique, to be done consciously and carefully. Naturally the mental and emotional tensions are reduced in the absence of thought process. We know that negative emotions or thoughts decrease the immune capacity. When we practice pranayama consciously, with full attention to the technique, there is no scope for any emotion or thought to enter. Now in the absence of the negative emotions and thoughts, the immune system gets free hand to work at the optimal level. According to one research at Norwegian University, the breath holding increases the percentage of WBCs (especially the neutrophils) in the blood and lymph. So we can say that the *Kumbhaka* stage in pranayama will definitely

encourage the production of necessary amount of WBCS and boost up the development of stronger immunity.

Since the digestive sytem gets better by regular practice of asanas and pranayam is promoting better emotional balance, the Oxidative stress is reduced; the immunity will definitely increase. This will protect the yoga practitioner from the diseases like Diabetes, arthritis and cancer. In one of the scientific studies at Kaivalyadhama it was revealed that the pranayama increases the anti-oxidant level. Thus it can be stated that pranayama helps to reduce the oxidative stress and protect us from such diseases. This is preventive aspect of yoga.

Thus in conclusion, we can say that the yoga practices when done regularly and sincerely can improve our health, fitness and also the immune system. The contribution of pranayama seems to be more significant among all the yoga techniques. One should learn yoga under the competent yoga expert. Punctual and consistent practice of yoga yields incredible results towards increase in the total immunity against all infective disorders. During the lockdown period no one can say that he/she has no time. Let us therefore take the best advantage of the opportunity during this COVID-19 pandemic. We should practice yoga regularly and remain well secured against such infectious diseases.

2. Hatha Yoga vis-à-vis Patanjali's Ashtanga Yoga

Dr. N. Ganesh Rao

Introduction

The popularity of Yoga is in the ascendance all over the world increasing by geometric progression spanning across all differences pertaining to caste, creed, race, region, religion, nationality, gender, age, profession, etc. The practices of Yoga which are popular today, such as kriyas, asanas and pranayama, are sourced in Hatha Yoga (HY). Therefore, the order of the day in Yoga can be said to be that of HY. However, Patanjali's Yoga Sutras (PYS) comprise the basic text of Yoga philosophy or Yoga darshana. Therefore, it is in order to consider a few observations concerning Hatha Yoga vis-à-vis Patanjali's Ashtanga Yoga, observations which may add to the understanding of Yoga in general and these two traditions of Yoga in particular - features which are common and which are contrasting between the two traditions.

Distinctions between HY and Ashtanga Yoga of PYS

Some of the basic and interesting differences between Hatha Yoga and Patanjali's Yoga are enumerated and described below:

1. History

Indian spiritual tradition can be classified into two branches – the Agama and the Nigama traditions. The former is the tantric

tradition while the latter is the Vaidika tradition. Accordingly, HY rises from Tantra and Ashtanga Yoga of Patanjali arises from Vedas.

The PYS seems to be composed between 250 and 500 B.C. HY texts are supposed to be written between 6th and 15th centuries AD. But references to HY are found in the Upanishads (earlier than 6th century BC) and also in the Srimad Bhagavatam. A category of Upanishads called Yoga Upanishads are dedicated totally to the theme of Yoga. Generally speaking, HY seems to have developed in the post-classical era of Indian Philosophy wherein its formative period can be placed between the 9th and 10th centuries A.D. – the period during which the great Siddhas, Matsyendranath and Gorakshanath, are said to have flourished.

Though HY is looked down upon by ‘sophisticated’ practitioners of predominantly ‘mental’ forms of yoga (because of HY’s physically-oriented approach), it’s (rooted in Tantra) basic metaphysical tenets are continuous with those of the sruti (the Vedas). In fact, Tantra considers itself as *“Sruti-shakha-vishesha”.* Thus it may not be wrong to say that HY based on Tantra is Vaidika. The basic texts on HY are as follows,

The Goraksha Shataka (GS) by Gorakhnath (c. 10th century A.D.); The Hathapradipika by Swatmarama (1350-1550); Hatharatnavali by Srinivasabhatta Mahayogindra (1625-1695); Gherand Samhita (GhS) by sage Gherand (1675-1725); Shiv Samhita (1700-1750)

2. HY is Physically-oriented while Ashtanga of PYS is Mentally-oriented

The main difference between the two does not pertain to the destination but to the emphasis laid on the path to the destination. HY lays more emphasis on the physical practices while Patanjali's Ashtanga Yoga lays emphasis on the mind. This can be simply seen as an example in the effects of the asanas as given by both these varieties of Yoga – In PYS it is "dvandva anabhigataha"[1] whereas in HY it is "sthairyam, arogyam, anga laghavam[2] and drdhata"[3].

In ancient times, it is said that HY practices were exclusively confined to the Shuddhi or Shodhana Kriyas or purification practices. But consequent to hundreds of years of evolution, HY emerged as a path of yoga which, though laying emphasis on the physical practices, aims at the ultimate goal of Self-realization.

Interestingly, one of the meanings of the term 'Hatha' is 'determination' or 'stubbornness' conveying the idea that a lot of will-power is involved in HY practices or that the Hatha Yogis test their will power by straining and paining their bodies. This need not be the only meaning of HY. HY starts with physical purification practices strengthening the body, functionally and structurally by making it free of toxics. Consequently, the mind becomes healthy ("mens sana incorpore sana" – "sound mind in a sound body"), leading thereby to

[1] PYS Ch II S:48 "Tatah dvandva anabhighatah"
[2] HP Ch I S:17 " … kuryaat tat asanam sthairyam, arogyam cha anga laghavam"
[3] Effect of asanas as per GS

the attainment of the spiritual goal of liberation – kaivalya, moksha, etc.

This difference also accounts for why is HY more popular today.

i. Because being pre-dominantly physical in nature the effects of HY practices can be seen in short term and can be measured.

ii. In modern times where man is more action-oriented, result-oriented and time-conscious, HY being more physical is most appealing.

iii. PYS being more mind-oriented, its practices which affect the mind beneficially (say for example the several mind control techniques of PYS or even for that matter yamas and niyamas or meditation) lose out on popularity because their effects cannot be perceived and measured with certainty and objectivity.

iv. Philosophically put,

Hatha Yoga practices → Becoming → Being

PYS → Being

But it has to be kept in mind that in HY, the physical practices lead to practices which control the mind and finally enable the practitioner to transcend the mind reaching thereby the unmani avastha (no-mind state).

3. Meaning of "Hatha" Yoga:

i. The term 'Yoga', in one of its etymological senses is derived from '*Yujir-yoge'*, meaning "union" or "merger", which can be better understood as integration – integration of human personality and thereby making man wholesome, harmonious and happy. In HY,

etymologically, the integration is of the “ha” and “tha”, the two major energy systems in the body – the pranic Shakti and the mansik shakti. These two systems are naturally imbalanced in the human being thereby creating a lop-sided personality. Hatha Yoga practices being holistic in nature rectify this basic imbalance and aim at creating a balanced and harmonious personality.

ii. The term, ‘Hatha’ is made up of two parts, ‘Ha’ and ‘Tha’. ‘Ha’ stands for ‘pranic Shakti or energy” and ‘Tha’ stands for “mansik Shakti or Consciousness”. These two aspects also have several connotations as follows:

Tha	**Ha**
Shiva	Shakti
Mental Shakti / Consciousness	Prana Shakti / Energy
Ida / Chandra Nadi	Pingala / Surya Nadi
Moon Deity	Sun Deity
Energy	Matter
Yin	Yang
Purusa	Prakrti
Female	Male
Breathing thro’ Left Nostril is Cooling, Tranquilizing and Introverting	Breathing thro’ Right is Heating, Energizing and Extroverting
Associated with Right Hem of Brain	Associated with Left Hem of Brain

These two shaktis or forces normally remain in an unbalanced and un-harmonized form (as seen in alternate rhinitis or single-nostril dominance in breathing at any point of time). Due to this imbalance, either physical diseases or mental diseases occur. Over preponderance of manasic shakti leads to mental problems while that of pranic shakti leads to people becoming angry, aggressive, creating wars, murders, etc. HY tries to harmonize these two great forces. The body, the mind and the spirit are not three, but one. Thus, in HY, first of all the body is purified by shatkarmas leading to calming the mind and finally transcending the mind. Thus Hatha Yoga is holistic.

PYS too propounds holistic Yoga in that the 8 angas[4] represent 8 dimensions of human personality and all the 8 dimensions are developed and transcended.

4. Metaphysical Difference

Philosophically speaking Patanjali's Yoga based upon Samkhya philosophy leads to separation between Purusa and Prakrti. In some texts of HY (e.g. HP) the non-dualist philosophy is propounded wherein the idea of samadhi as union between individual consciousness (atman) and universal consciousness (Brahman) is spoken of.

In Patanjali's Yoga, in Kaivalya there is final disunion / separation between Purusha and Prakriti. So Yoga is understood as

[4] The eight angas or limbs of Ashtanga Yoga are Yamas (social), Niyamas (personal), Asanas (physical), Pranayama (physiological & mental), Pratyahar (mental), {Dharana, Dhyana and Samadhi – psychological, intellectual & spiritual)

'separation' here. In Hatha Yoga, Yoga is sometimes understood as the 'union' between the individual consciousness / soul and the universal consciousness / soul.

5. Raja Yoga v/s HY

Ashtanga Yoga, sometimes called as Raja Yoga or Royal Yoga, has one text Book viz. PYS**.** HY, sourced in Tantra, has several Text Books propounding Yoga with various numbers of angas e.g. Chaturanga Yoga, Saptanga Yoga, Shadanga Yoga, Ashtanga (Charan Das), etc. When we refer to the term 'Hatha Yoga', we actually mean the common features of all these schools of HY as given by various Texts.

6. HY is a preparation for Raja Yoga.

Body →Mind →Spirit

HY and Raja Yoga are considered as two essential aspects of Yoga. In fact, yogic processes form a continuum wherein HY and Raja Yoga are interdependent. Raja yoga is the mental side and Hatha yoga is the bodily side of one and the same discipline called yoga. The final goal of Yoga is spiritual.

7. HY begins with the cleansing practices (shodhana kriyas) and Yamas and Niyamas are done away with (though their importance is recognized). Raja Yoga begins with Yamas and Niyamas.

8. PYS gives principles of Yoga practices which are applicable to HY practices.

The names of various practices of Yoga (Asanas, Pranayama, Mudras, Bandhas, etc.) and their techniques are found in HY. PYS enunciate the principles behind these practices but do not provide the names or techniques of the practices.

9. Therapeutic effects of Yoga are sourced from HY practices. No mention of therapy is made in PYS.

The therapeutic effects of HY practices are however only by-product and incidental. Physical health and mental health are means and not ends in themselves. They must lead to transformation in nature and personality. Freedom from disease should be followed by freedom from bondage and from the chain of birth-death-rebirth.

10. Kundalini Awakening

HY has to do with Kundalini awakening whereas not so in Ashtanga Yoga. When kundalini ascends and establishes at the sahasrara chakra, Yoga is consummated. Yoga means union of Shiva (consciousness) and Shakti (energy).

11. Control of Mind by Prana v/s Control of Mind by Mind

While in Ashtanga Yoga attempt is made to confront and control the mind directly by mind, in HY attempt is made to control the mind by controlling the prana (breathing). Most people cannot control the mind by the mind. It is easier to control the prana (breathing) and thereby control the mind. HY is the most effective way of transcending the mind by working on the prana.

12. Some Unique Features of Hatha Yoga

The Shodhana Kriyas or purification practices; the Concept of Prana as the inter-face between the body and mind; the Concept of Mudras / Bandhas; the Concept of Kundalini and its Awakening; the Concept of Yogic Diet (Mitahar); Therapeutic aspects of yoga.

Some Principles of HY	**Some Principles of Ashtanga Yoga**
Conservation of Energy	Transcendence v/s Abandonment
the principle of the Middle Path (avoidance of extremities)	Distracted & lethargic mind → Concentration → Awareness → Pure awareness

Conclusion

Thus we can see that HY and Patanjali's Ashtanga Yoga differ in several respects. But despite all these differences, the practices of both enable the practitioner of Yoga to attain the same goal i.e. of Self-realization.

3. Women's Health Issues: COVID -19 Preventive Approach through Ayurveda & Yoga

Dr. Nutan W. Pakhare

(B.A.M.S, MSc in Yoga, Qualified Asst. Prof. & Counsellor)
Ayurveda & Yoga consultant - Kaivalyadhama, Mumbai

Introduction

COVID-19 is one of the virus which has been entered in the environment & challenged all human life. It became a critical pandemic. It has created a social, cultural and economic warning due its global impact. Today we can say that "We are what our atmosphere is present around us "As rightly said by the American Geographer Miss Ellen Semple that, "The humans are solely the product of their environment". So what we need to take correct measures in two ways, first by working on the root cause of such contaminated environments and secondly creating immune power in the present & future generations.

According to Sankhya Darashan the cosmos has been established in amalgamation of Purusha & Prakruti. Women have been reflected as Prakruti & so as a co-creator of the universe. Therefore taking precaution of her health is primary measure to continue the healthy human life on the earth. Instead of depending on external vaccination we can at least try to promote our following generation strongly which may converted a great backing to forthcoming health & wellbeing services.

Ayurveda & Yoga are our traditional science which has guided us on the equivalent path through the preventative healthcare of women's health in the form of various holistic regimen for woman at her different stages of life. If she follows those regimen it can help her to create 'Supraja" (Immune & healthy child).To deal bravely with unpredictable environmental toxins or viruses like COVID-19, one needs to go back to the Indian wisdom.

Ayurveda wisdom says that the complete psychosomatic architecture of an individual form at the time of conception is becomes its lifetime constitution. Ancient science believes this natural power of creating life on this planet is the unique & sacred one .This decides an individual immunity & nature to act in the environment, in fact it is a blue print of that person's life. This is the main indicators for understanding physical, mental, emotional, intellectual & spiritual health. Overall it decides an immunity status of an individual. Prevention is always better than Cure. Therefore it is the accountability of couple & later on pregnant woman, mother & her surrounding rises to sustain their health before conception, during & after conception.

The life of woman is marked by milestones, the birth, her hitting puberty is a social celebration of possible species continuation, and her marriage is a harbinger of possible growth of a family and evolution. In this context, PREGNANCY is one of the important milestones in woman's life brings tremendous transformation in woman's life by overcoming many roller coasters. The standing of women in the civilized world has changed with times, sometimes

naturally and most of the times through “sheer will power” of the female populace. Now woman has to work & also run her home. Pregnancy brings bonus natural responsibility wherein Ayurveda & yoga helps her to tackle it skillfully Garbhasanskar has a very important role in this progress for the betterment of women’s health before conception & continue till the healthy childbirth. It enables child to learn best qualities during his solitude stay in mother’s womb. Mother also has to keep all this in her mind & modify her lifestyle during her pregnancy for betterment of both.

Disease and Disequilibrium

The imbalance between inner & outer environment of an individual is the main cause of various diseases. To maintain this equilibrium, Ayurveda and Yoga connects you with yourself through precisely fixing the missing link of life through various remedies & techniques

Definition of Health

Sama dosha Samagnisch samdhaumalakriya |
Prasannatmendriyamana swasth ityabhidhiyate ||

Ayurveda defines health as the balanced state of “Tridosha” (Vata, Pitta and Kapha), Agni (Fire), Dhatu (tissue), Mala (waste material) and their function which establishes the pleasant state of soul, mind and senses denoting the health of the human being.

Ancient scripture speaks about women's wellness & has holistic approach. Ayurveda, Vedas and Puranas have various kinds of descriptions about marriage, Rajaswala paricharya means menstrual women's codes of conduct - how to observe the menstrual blood & self-analyzed its purity, adopting the resilience, following cleanliness & austerity etc helps woman to develop endurance & health eggs in her womb.

In The ancient esoteric text on obstetric is a *Garbhopanishad* which has been written in *17th century by Sage Pippalada* in which detail embryo formation, growth and developments explained with diet & lifestyle methods of mother & child care. Even Ayurveda has explained monthly regimen for a pregnant woman as per the subtle organs growth.

Yogic techniques have non clinical & practical approach for women's wellness before & during & after pregnancy. The mental health of pregnant women is very important for healthy expansion of child in her womb. There is a profound belief that preventive and therapeutic techniques of Yoga can help women for foundation of her emotional, intellectual, physical, spiritual & positive developments. This enables her to take this great responsibility with ease.

The standing of women in the civilized world has changed with times, sometimes naturally and most of the times through “absolute will power” of the female populace. Now woman has to work & also run her home. Pregnancy brings additional natural responsibility &

three major shifts in her life at the level of Physical, Mental & Spiritual aspects. In Fact Ayurveda *& Yoga can become her two wings to access her inward & fly up to the infinity.* This, in turn, empowers her to enjoy this *amazing journey of being pregnant.*

Swami Muktananda quoted that, "Doing Yoga together, especially pranayama & meditation will help to create spirituality positive vibes for the baby, especially when done collectively by both parents".

Lastly if women's health would have been given chief importance as per ancient wisdom then we can definitely able to prevent the suffering which yet to arise as per Patanjali Yoga Sutra i.e. "*heyam dukham anagatam".*

Resources-

Ayurveda kaumarbhritya, Charak Samhita, Sushrut Samhita, Kashyap Samhita, Harita Samhita, Garbhaupnishad, Patanjali Yoga sutra,Sankhya Yoga darshan

Keywords-

Garbha, Sanskar, Women's health, Code of conducts during menstruation & during pregnancy, Holistic health.

Ishvara and Ishvarapranidhana in Yoga and Vedanta

Prof. Kala Acharya

Director, K.J. Somaiya Bharatiya Samskriti Peetham

Introduction

Yoga is a disciplined process pertaining to Yogic practices and its outcome is the ultimate freedom of man from miseries and sufferings of life. The *Yogasutra* of Patanjali defines Yoga as complete cessation of thoughts or what we can call as restraint of all the modifications of *citta*. Yoga is synonymous with *samadhi* too. Study of Patanjali's *Yogasutra*-s is an exercise in itself that deepens our insight in each reading.

As far as the style of the text is concerned we find certain characteristics amongst which coining new terms is a unique one. *Ishvarapranidhana, Chittaprasadana, Kriyayoga* can be cited as a few examples.

In all the eight *anga*-s of Yoga the practice of each *anga* is subservient to the next anga. It gives certain results as is mentioned by Patanjali in his *sutra*-s such as धारणासु च योग्यता मनसः | the practice of *pranayama* helps one to fix mind on a particular object. (*Yogasutra* 2.53) Thus comes supreme mastery over the sense organs. ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् | (*Yogasutra* 2.55) etc.

However the purpose of *sadhana* is not fulfilled if it does not lead the aspirant to *samadhi*.

Ishvarapranidhana

The term ईश्वरप्रणिधान used by Patanjali is constituted of two words – ईश्वर and प्रणिधान which means placing mind in ईश्वर. The term ईश्वरप्रणिधान has two contexts in the Yogasutra of Patanjali. Firstly, it is one of the five observances (*niyama*-s) prescribed for a *sadhaka*. (*Yogasutra* 2. 32) These include physical and mental purity (*shaucha*), contentment (*santosha*), austerities (*tapas*), scriptural study as well as chanting of *Omkara* (*svadhyaya*) and placing the mind in *ishvara*. (*Ishvarapranidhana*)

Secondly it appears in *kriyayoga* as one of the means for quickening *samadhi.* (*Yogasutra* 2.1) *Kriyayoga includes* tapas, *svadhyaya* and *ishvarapranidhana*. We come across the term *ishvarapranidhana* in four *Yogasutra*-s शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः| (2.32), तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः| (2.1), ईश्वरप्रणिधानाद्वा | (1.23) and समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् | (2.45)

Kriyayoga includes actions performed with austerity, study of scriptures, and the fruit of actions being surrendered to Lord. The *sutra* शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः| (2.32) enumerates ishv arapranidhana as one of the observances. The *sutra* तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः | (2.1) defines *kriyayoga* of which ईश्वरप्रणिधान is one of the

constituents. The *sutra* "ईश्वरप्रणिधानाद्वा | (1.23) tells us that mind can be stilled by *ishvarapranidhana* in addition to *abhyasa* (repeated practice), *vairagya* (detachment), and brahmacharya (celibacy). The *sutra* समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् | (2.45) proclaims that ईश्वर propitiated by the devotee through contemplation (प्रणिधान) which is a special kind of worship, favours him with his grace by mere wish. Consequently the yogi attains to contemplation and its fruits are within his reach in a short time. Thus Vyasabhashya states, "From the surrender to *ishvara* results perfection of contemplation."
(प्रणिधानाद्भक्तिविशेषादावर्जित ईश्वरस्तमनुगृह्णात्यभिध्यानमात्रेण। तदभिध्यानमात्रादपि योगिन आसन्नतरः समाधिलाभः समाधिफलं च भवतीति । *Vyasabhashya* on *YS* 1.23)

Vyasabhashya points out: "when a *sadhaka* dedicates all actions to Lord, he perfects his contemplation. Then the *sadhaka* knows everything that he desires to know as it really is; even if it be about other jiva, in other region or time. Thereafter his insight knows everything as it really is."
(ईश्वरार्पितसर्वभावस्यसमाधिसिद्धिर्यया सर्वमीप्सितमवितथं जानाति देशान्तरे देहान्तरे कालान्तरे च। ततोऽस्य प्रज्ञा यथाभूतं प्रजानातीति। *Vyasabhashya* on *YS 2.45*)

Yoga according to Patanjali is not union, it is not from 'yujir *yoge*', and it is *samadhi*, as from 'yuj *samadhau*'. In the sense of *samadhi*, the term Yoga refers to contemplation. Yogic concentration is not the same as one experienced in an artistic creation or in activities of day to day life. Both have one pointed concentration

but the Yogic concentration has the advantage of leading the stillness of mind towards ushering liberation.

Kriyayoga is to be adopted by those practitioners whose minds tossed by the surge of desires and passion swing from restless mind (*kshipta*) to stupefied mind (*mudha*), to distracted state of mind (*vikshipta*), and back again like a fish constantly swimming from one shore to another and back again, The roving and the restless mind can be taken to concentration through abhyasa, *vairagya* or *ishvarapranidhana*.

So *ishvarapranidhana* aims at restraining the flow of mind in its conscious and subliminal aspects and bringing about the cessation of modifications. Thus *kriyayoga* is a scheme designed for attaining a calm and tranquil mind.

Derivation of the term Kriyayoga and its significance:

Kriyayoga is a specific term used by Patanjali to denote action. To put it briefly, *kriya* means an action or an effort and yoga means the process of acquiring absolutely still state of mind.

A question arises why has Patanjali preferred the term *kriyayoga* to the terms such as *karmamarga* or *karmayoga*? To answer this question one has to find the difference between the meaning of *karma* and *kriya*. Both *karma* and kriya have the root कृ which means to do, or to perform an action. Both *karma* and kriya are translated as action. In the formation of *karma* कृ takes suffix मनिन् (*manin*) according to the

Ashtadhyayi sutra सर्वधातुभ्यो मनिन् | (*Unadi Sutra* 4.144) and then *guna* takes place and we get the word *karma*. In the formation of the word *kriya* the suffix श (*sha*) is employed to the root कृ according to the *Ashtadhyayi* sutra कृञः श च | (3.3.100) and यक् (*yak*) takes place according to Panini's *sutra* सार्वधातुके यक् 3.1.67. With internal *prakriya* prescribed by the *sutra* रिङ् शयग्लिङ्क्षु 7.4.24 and with addition of suffix टाप् (*tap*) for feminine gender we get the word *kriya*.

On this background the following reasons for preference of the word *kriya* in *kriyayoga* can be given.

(1) The point to be noted here is that kriya has the suffix 'श' which is employed in the sense of a state or a tool for performing an action (भावे करणादौ वा). Kriyayoga is a tool for attainment of samadhi and for attenuating afflictions. (समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च | Yogasutra 2.2(

(2) The meaning of *kriya* is labour or bodily action opposite to theory (*shastra*). Opposite to *shastra* in this context does not mean to violate *shastra*. It means action different from reading a *shastra*. In *kriyayoga*, intense action other than reading texts (*shastra*-s) is required. In penance, heating of the body with rigorous practice takes place. *Japa* in *svadhyaya* is a mental

engagement. *Ishvarapranidhana*, contemplation on *ishvara*, too is a mental exercise. Thus the term *kriyayoga* is justified.

(3) *Kriya* is a habituated action repeated constantly and effortlessly, for example, श्वसनक्रिया, the action of breathing. We do not use the word श्वसनकर्म; we use the word श्वसनक्रिया as for sustenance of life its constant repetition is absolutely necessary.

(4) *Kriya* is mostly done for fulfilling some other purpose, for example, कृष्णं द्रष्टुं याति | He goes to have *darshana* of Lord Krishna. Action of going is undertaken for the sake of action of seeing Lord Krishna. All the three *kriya*-s in *kriyayoga* are for quickening *samadhi*.

(4) *Kriya* has expentency of another *kriya*. It mostly involves क्रियाकलाप a group of actions. In *kriyayoga* there is कलाप, a group of the three constituent's *tapas*, *svadhyaya* and *ishvarapranidhana*.

(5) *Karma*, for example, a ritual can be performed by a priest on behalf of the host and the host can attain the fruit of action as he offers sacrificial fees (*Dakshina*) to priest. Thus transference of merit is possible in *karma*, which is not so in *kriya*. It is to be performed by oneself if one desires the fruit or the merit. No one else can do it on our behalf.

Concept of Ishvara

The concept of *ishvara* has different connotations in Indian Philosophy. The main difference between Yoga and Samkhya, two systems is that Yoga accepts the existence of God (*ishvara*) as different from the soul (*purusha*) while *Samkhya*, in its classical form, denies its existence. Yoga system is called *Seshvara Samkhya*. We find the impact of theistic trend in the Sutra "From sacred study results communion with one's tutelary deity." (स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः| *Yogasutra* 2.44). *Vyasabhashya* ads,

देवा ऋषयः सिद्धाश्च स्वाध्यायशीलस्य दर्शनं गच्छन्ति, कार्ये चास्य वर्तन्त इति | (*Vyasabhashya* on *YS* 2.44) This statement is mostly translated as 'Gods, sages and the perfect ones go to see one or for the sight of the aspirant who is devoted to study and be at his bidding. However, as we know, the root गम् and all roots that denote motion take accusative of the destination. Here the accusative is not in the sense of dative case as shown in the translation but is in the sense of locative case and hence it means Gods etc. go in his vision; they appear in aspirant's vision. The aspirant has a vision of God.

In *Yogadarshana* God is a distinguished Self, untouched by afflictions, actions, their fruition and the latent impressions. (क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः।Yogasutra 1.24) He is not subject to bondage prior or future; he is ever free, ever supreme. His divine supremacy has no equal; nor can it be excelled by any other supremacy. It is without parallel. In him the seed of omniscience has its highest limit. (तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम्। *Yogasutra* 1.25) God has no wish

of His own to fulfil; his purpose is to grant favour to the living beings. (*Vyasabhashya* on *YS* 1.25 भूतानुग्रहः प्रयोजनम्) He determines, "By instructions in knowledge and righteousness, I will lift up, at the end of the world or at the time of its final dissolution, the beings who are in bondage. Thus, it is said, the first knower of Truth, the Exalted Supreme Sage, assuming nirmana-*chitta* out of compassion, imparted his doctrine to Asuri, seeker of knowledge." (*Vyasabhashya* on *YS* 1.25)

Ishvara is unconditioned by time. By the virtue of being the seed of omniscience, he is the *guru* of ancient teachers. (स एषः पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्। *Yogasutra*1.26)

Aum -the symbol:

Ishvara is the object signified by the sacred syllable *Aum*. (तस्य वाचकः प्रणवः। Yogasutra 1.27) This relation of the symbol with the object signified, is fixed and exists in different creative periods also. Those versed in *Vyakaranadarshana* hold that relationship between shabda and *artha* is *nitya* - eternal, so the relation between the sign *Aum* which is a *shabda* and the object signified by it, *ishvara*, is eternal in view of the continued circle of worldly activity.

The term प्रणवः comes from प्र+ नू 'प्रकर्षेण नूयते स्तूयते अनेन' which means, that by which God is praised excessively. So *pranava* is the means for propitiating God. Its fulfilment lies in serving the purpose of the other end and not of itself. (तज्जपस्तदर्थभावनम्।*Yogasutra*1.28) Its repetition amounts

to contemplation on the signified object. When the yogi repeatedly chants *Aum* and reflects upon its signified object, his mind becomes one-pointed. In *Vyasabhashya* (on *Yogasutra* 1.28) a verse from the *Vishnupurana* is quoted:

"Let a *sadhaka* practice contemplation through the repetition of *Aum* and let him meditate on the form of *ishvara*. By perfection in both, the Supreme Self shines forth clearly in the mind of the *sadhaka.* (स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात्स्वाध्यायमासते।स्वाध्याययोगसंपत्त्या परमात्मा प्रकाशते इति।। *Vishnupurana 6.6.2*)

Contemplation on *Aum* gives rise to knowledge of the inner Self and causes removal of the obstacles in practice of *samadhi*. (ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च। (*Yogasutra* 1.29)

Disease, incompetence, doubt, delusion sloth, attachment to objects, erroneous conception, non-attainment of any yogic stage, and instability to stay in a yogic state are the impediments to *samadhi*. (व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चितविक्षेपास्ते ऽन्तरायाः | *Yogasutra* 1.30)

Concept of Ishvara in the theistic Vedanta

According to Ramanujacharya, (विशिष्टाद्वैत-वेदान्त) Lord Vishnu, the *Saguna Brahman* by his nature is blemishless (निरवद्यः), free from all evil (अखिलहेयप्रत्यनीकः) , holy (कल्याणैकतानः), having knowledge and bliss as his nature (ज्ञानानन्दैकस्वरूपः), uniquely different from everything

 ISSN 2277-7067

else (स्वेतरसमस्तवस्तुविलक्षणः). He has a divine form which is the treasure of qualities such as unsurpassed effulgence (तेजः), beauty (लावण्यम्), fragrance (सौगन्ध्यम्), softness (सौकुमार्यम्), grace, tenderness (मार्दवम्), friendliness (सौहार्दम्), impartiality (साम्यम्), compassion (कारुण्यम्), sweetness (माधुर्यम्), magnanimity (ऐश्वर्यम्), generosity (औदार्यम्), steadiness (स्थैर्यम्) and the like. Precisely, he is veritable ocean of innumerable excellences (असंख्ये यकल्याणगुणगुणौघमहार्णवः). He is indescribable to the highest of Yogis. He is the refuge of those who have no shelter.

Madhva (द्वैत-वेदान्त) identifies *Brahman*, that is., the Supreme Self, with Lord Vishnu, calls it variously as Hari or Narayana who is endowed with all perfections and possesses a non-material body, which is characterized by existence, consciousness, and bliss (सच्चिदानन्दः). He is the Supreme Reality who is to be known and worshipped. He is the only independent Reality. Nimbarka (द्वैताद्वैत) maintains that Krishna is free from all kinds of defects and is endowed with auspicious qualities. He is Saguna Brahman.

For Vallabha (शुद्धाद्वैत), Lord Krishna is the highest entity and has the सत् (existence) चित् (knowledge), आनन्द (bliss), and रस (sentiment) as the essential qualities. Devotion to Krishna and loving service to Him lead the devotee to self - realization.

Ishvarapranidhana in Vedanta Darshana

Ishvarapranidhana surrender to God is prevalent in the texts of Vedanta *darshana* and is expressed variously. Complete surrender to God extinguishes all the sins, says the *Bhagavadgita*. “Even a sinner who worships Lord should be considered as a good person since he has made up his mind to be intent on Lord.”

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक्।

साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः।। (*Bhagavadgita* 9.30)

Lord Krishna proclaims, “To those who are constantly devoted to me and worship me with intent devotion, I give that knowledge by which they reach me.” (*Bhagavadgita* 10.10)

Commentaries written by the propounders of the theistic *Vedanta* are embedded with doctrine similar to *ishvarapranidhana.* The doctrine of Self surrender to Lord, known as *prapatti* propounded by Nimbarka is one such example. *Prapatti* has six modes.

They are –

आनुकूलस्य संकल्पः - resolve for doing actions conducive to Bhakti.

प्रतिकूलस्य वर्जनम् - avoiding actions that are against devotion.

रक्षिष्यति इति विश्वासः - faith that God will protect.

गोप्तृत्ववर्णनम् – describing Lord as the savior.

आत्मनिक्षेपः – self surrender.

कार्पण्यम् – humility.

The nine modes of devotion also indicate *ishvarapranidhana*. They are (i) listening to the glorious deeds of God from scriptures and holy persons (श्रवणम्) (ii) reciting glorious names and praises of god (कीर्तनम्) (iii) remembering God's glorious deeds (स्मरणम्) (iv) offering salutation to God (वन्दनम्) (v) worshipping God (अर्चनम्) (vi) falling prostrate at the feet of God's image (पादसेवनम्) (vii) service of God (दास्यम्) (vii) friendship with God (सख्यम्) and (ix) self-dedication to God (आत्मनिवेदनम्).

The tenet of *ishvarapranidhana* is universal. Every theistic religion worships in some way or other a deity. The practice is not confined to a particular region or a specific period of time. One need not spend money for contemplating on God. It does not require any external tool.

Through *ishvarapranidhana* one comes to realize that there is a supreme power than that of his own, *ishvara* who is all powerful to do *kartum* according to the desire of the devotee, *akartum* not to do according to the desire of the devotee, may be because it is not good for the devotee or to do otherwise *anyatha kartum*.

Ishvarapranidhana also means to find God in those who are in a sorrowful state. Swami Vivekananda says, *"If you want to find God, serve man. To reach Narayana you must serve the Daridra Narayana-*s – *the starving millions of India…"*

Thus the concept of *ishvarapranidhana* deepens and widens the spiritual dimension of a human being.

योगनिद्रा प्रक्रिया का विश्लेशणात्मक अध्ययन

अभिलाशा सिसोदिया

प्रस्तावना

योग यह युवा वृद्ध अतिवृद्धि रोगी इन सभी के लिए बनाया गया है। लेकिन आज के आधुनिक जीवन भौली में योग के तरफ ध्यान तब ही दिया जाता है, जब कोई बीमारी हो गई हो या हमारे पास खाली समय हो जो वृद्धावस्था में व्यक्ति के पास होता है और तब भी जब डॉक्टर हमें योग करने की सलाह देते हैं तब यह देखने में आता है कि अब वह रोगी है या फिर वृद्ध है तो फिर तब उन्हें हम आसन प्राणायाम या ध्यान एकदम से नहीं सिखा पाते तब हम उन्हें सरल और सहजता से की जाने वाली यैगिक प्रक्रिया योगनिद्रा करवा सकते हैं। क्योंकि रोगी की भाक्ति और वृद्ध व्यक्ति की भाक्ति रोग और बुढ़ापे के कारण पहले से ही क्षीण हो चुकी होती है और बची हुई भाक्ति यह भाारीरिक व मानसिक तनाव में खर्च होती हैं। योगनिद्रा से हम भाारीरिक मानसिक तनाव कम करने का प्रयत्न कर सकते हैं। योगनिद्रा प्रक्रिया में जो संकल्प लिया जाता है। संकल्प भाक्ति द्वारा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूप से रोग पर और मन पर अच्छे परिणाम होते हैं योगनिद्रा जितनी सरल और सहज है उतनी ही परिणामकारी है। योगनिद्रा संपूर्ण मनो" ाारीरिक संस्थान को नई भाक्ति और गहरी विश्रांति प्राप्त हो जाती है। जो आसन प्राणायाम और ध्यान के लिए अक्सर भाारीरिक भाक्ति की आव" यकता पड़ती है और भारीर एवं मन पर उनका गहरा प्रभाव पड़ता है। इस पक्ष को ध्यान में रखते हुए सही ढंग से आगे की तैयारी करनी चाहिए।

मानसिक भावनिक समस्याओं या असंतुलित जीवन" ौली के कारण ऊर्जा का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। इसका प्रारंभिक प्रभाव कड़ेपन पे" ीय

तनाव उचित रक्त संचार के अभाव और छोटे मोटे क्रियात्मक दोशों के रुप में दिखाई पड़ता है। यदि यह अवरोध हो जाए तो किसी अंग जोड़ या भाारीरिक अवयवों को कार्य क्षमता में ऱ्हास होगा या वह रोग ग्रस्त हो जाएगा। योगनिद्रा के नियमित अभ्यास से ऊर्जा प्रवाह का अवरोध दूर होता है और नए अवरोध उत्पन्न नहीं होते इस प्रकार संपूर्ण भारीर संस्थान में उर्जा प्रवाह को नियमित और सुस्थिर कर यह समग्र स्वास्थ्य में सुधार लाता है।

उद्दे”य

- ❖ यौगनिद्रा इस यौगिक प्रक्रिया का विश्लेशणात्मक अध्ययन करना।
- ❖ योगनिद्रा यौगिक प्रक्रिया से आज के भागदौड़ भरी जिंदगी में भाारीरिक मानसिक आत्मिक भाांति पाई जा सकती है इस विशय पर प्रका” ा डालना।
- ❖ योगनिद्रा द्वारा कैसे अपने भारीर को आसन, प्राणयाम, ध्यान, अश्टांगयोग के मार्ग पर जाने के लिए प्रोत्साहित करना।

अनुसंधान विशय का महत्व

योगनिद्रा यह सरल सहज यौगिक प्रक्रिया है चेतना को बनाए रखते हुए गहरा विश्राम निद्रा और जागृति की सीमा रेखा पर मन को ले जाना ही योगनिद्रा है।

योगनिद्रा सोने व जागने के बीच की ऐसी अवस्था है जिसमें आप अपने भारीर को आराम पहुंचाते हुए नवीन ऊर्जा को संरक्षित करते हैं। भाारीरिक भावनिक और मानसिक तीनों प्रकार के तनाव को दूर करने के लिए भाारीरिक, मानसिक, भावनीक स्तरो पर ि” ाथिलीकरण करने के लिए उपयोग में लाई जाने वाली यौगिक प्रक्रिया याने योगनिद्रा है। योगनिद्रा से भाारीरिक, मानसिक,

भावनीक, आत्मिक f" ाथिलीकरण होता है। लेकिन f" ाथिलीकरण यह योगनिद्रा का साध्य नहीं है। परंतु f" ाथिलीकरण के माध्यम से ही स्वस्थ मन की गहराई तक पहुंचा जाता है।

योगनिद्रा में श्वसन पर ध्यान दिया जाता है। लयपूर्ण गहरा और धीमा श्वसन मन की भाांत संतोशपूर्ण अवस्था को प्रेरित करता है और स्वयं भी इन से प्रेरित होता है। वैसे तो श्वसन मुख्यतः एक अचेतन प्रक्रिया है। परंतू किसी भी समय इस पर सचेतन नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। परिणाम स्वरूप यह मन के चेतन अवचेतन क्षेत्रों के बीच सेतु का निर्माण करता है। मन के निश्चल हो जाने और नाडियों एवं चक्रों में प्राण का मुक्त प्रभाव होते ही चेतना के विकास का द्वार खुल जाता है। उसके बाद आध्यात्मिक अनुभूति के उच्चतर सोपानों का मार्ग प्र" ास्त हो जाता है। श्वसन नाडि प्रभाव और आंतरिक प्राण या प्राण भाक्ति के नियंत्रण के मध्य एक घनिश्ठ संबंध है। भाारीरिक स्तर पर प्राण गति एवं क्रिया के रूप में तथा मानसिक स्तर पर विचार के रूप में दिखाई देता है। योगनिद्रा यह प्रक्रिया है जिसके द्वारा योगी अपने छोटे से भारीर में संपूर्ण ब्रह्मांड का अनुभव करता है और सृश्टि की समस्त भाक्तियां प्राप्त कर आत्मिक पूर्णता को उपलब्ध कर सकता है।

व्याप्ति

1) भारतीय प्राचीन विद्या अब यह विदे" ा में भी चिकित्सा पध्दती के रुप में उपयोग में लाते है।

2) असाध्य यैसे रोगों पर भी योगनिद्रा देकर कुछ प्रमाण में मानसिक स्थिरता ला सकते है।

3) उच्च रक्तदाब पर इसका उपयोग होता है।

4) योगनिद्रा का उपयोग से निद्राना" ा वाले रोगीयों को भी ठिक कर सकते है।

साधन नही होने से मुल्यमापन नही कर सकते।

मर्यादा

1) भारत में योगनिद्रा को चिकित्सा पध्दती करके कम प्रमाण में प्रयोग मे लाते है।

2) योगनिद्रा की उपयोगिता के बारे में जन सामान्य में अभी उतनी जागरुकता नही हुई है।

3) बहोत छोटे बच्चो पर इसका प्रयोग नही कर सकते।

4) रोगीयों के मुकाबले योगनिद्रा का सही मार्गद" नि करने वालो की कमी है। (कु" ाल निर्दे" ाक की कमी)

5) सिर्फ मानसिक रोगों पर इसका फायदा होता है।

6) असंतुलन की वि" ोश अवस्थाओं में योग के कुछ अभ्यास अनुपयुक्त हो सकते है। रोग के अभ्यास भाक्ति" ाली दवाओं की भॉति कार्य करते है। और अनुभव के बिना इनका सुझाव नही देना चाहिए।

7) योगनिद्रा को आज इतना महत्व नही दिया जात जीतना आसन प्राणायाम ध्यान को दिया जाता है।

योगनिद्रा यह सरल सहज विश्रांतिपूर्ण होते हुए भी बहुत प्रभाव कारी प्रक्रिया है। ऐसे प्रभाव कारी लाभकारी महत्वपूर्ण यौगिक प्रक्रिया को हम किसी प्रमाण से प्रमाणित नहीं कर सकते यही योगनिद्रा की मर्यादा है।

पूर्व के अनुसंधान

योग निद्रा यह बड़ी महत्वपूर्ण और प्रभावी ऐसी यौगिक प्रक्रिया है लेकिन योगद" नि घेरंडसंहिता हठयोग f" ावसंहिता जैसे प्रमुख योग ग्रंथों में

इसका वर्णन नहीं दिखाई देता है। योगतारावली हठयोग के ग्रंथ में 2 श्लोकों में इस प्रक्रिया का उल्लेख किया गया है मात्र 2 श्लोकों में इस अवस्था के बारे में ही बतलाया गया है। इस यौगिक प्रक्रिया को किस प्रकार किया जाता है इसका वर्णन नहीं बतलाया गया है इस महत्वपूर्ण प्रभावी योगनिद्रा को सामान्य योगभ्यासीयो तक पहुंचाने का श्रेय स्वामी सत्यानंद सरस्वती को जाता है। उन्होंने अपने अनुभव और प्रयोग से योगविद्या को खोज कर निकाला है। स्वामी सत्यानंद सरस्वती यह सन्यासी योग गुरु और आध्यात्मिक गुरु थे। वह दिव्य जीवन सोसायटी के संस्थापक f" ावानंद सरस्वती के f" ाश्य थे उन्होंने 1964 में बिहार स्कूल ऑफ योगा की स्थापना की उन्होंने 80 से अधिक पुस्तकों की रचना की जिसमें से आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध नामक पुस्तक विश्व प्रसिद्ध है।

स्वामी सत्यानंद ने बचपन से ही धर्म और अध्यात्म में गहरी दिलचस्पी दिखाना प्रारंभ कर दिया था। उनमें बचपन से ही विलक्षण प्रतिभा परिलक्षित होती थी। स्वामी सत्यानंद जी प्रखर बुद्धि से युक्त थे। स्वामी f" ावानंद जी ने उन्हें बहुमुखी प्रतिभा" ाली की संज्ञा दी थी। तथापि स्वामी सत्यानंद जी का ज्ञान आश्रम में दिए जाने वाले उपदे" ाों या पुस्तकों के अध्ययन पर आधारित नहीं था। उन्होंने अपने गंरु के इस निर्दे" ा का आस्था पूर्वक पालन किया ।। कठोर श्रम करो जिससे तुम पवित्र हो जाओगे आत्मज्ञान के लिए तुम्हें प्रयास नहीं करना है। आत्मज्ञान स्वयं तुम्हारे अंदर से प्रकट होगा। और अतः में ऐसा ही हुआ स्वामी f" ावानंद की पाठ" ााला में एक रात श्लोक पठन चल रहा था। पहले कभी भी ना सुनने के बावजूद उन्हें ऐसा लगा कि यह उन्होंने पहले भी सुने हुए हैं इस पर यह बात उनके समझ में आई कि ज्ञानेंद्रिया के प्रत्यक्ष माध्यम के बगैर ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। व्यक्ति जब नींद में जागृति और सुशुप्ति की सीमा रेखा पर होता है तब मन पर होने वाले परिणाम दिर्घ

और सूक्ष्म होते हैं इसका अनुभव स्वयं करने पर स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने कई प्रयोग किए पुरातन पुस्तकों का अभ्यास किया और न्यासतंत्र पर आधारित योगनिद्रा तैयार की। न्यास योगनिद्रा का बीज है। न्यास याने विि" ाश्ट बिंदु पर मन को ले जाना इस में मन को भारीर में विि" ाश्ट पद्धतिसे घुमाने ही योगनिद्रा है।

अनुसंधान प्रक्रिया की परिकल्पना

योगनिद्रा यौगिक प्रक्रिया से आज के भागदौड़ भरी जिंदगी में भाारीरिक, मानसिक, आत्मिक, भाांति पाई जा सकती है यह प्रकाि" ात होगा।

प्रकरण रचना अनुसंधान प्रक्रिया

- ❖ अनुसंधान की पद्धति – गुणात्मक
- ❖ अनुसंधान के प्रकार – विश्लेशणात्मक
- ❖ तथ्य संकलन पद्धति – द्वितीयक

- **प्रस्तावना**

निद्रा से हम भाारीरिक मानसिक तनाव कम करने का प्रयत्न कर सकते हैं। योगनिद्रा प्रक्रिया में जो संकल्प लिया जाता है। संकल्प भाक्ति द्वारा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूप से रोग पर और मन पर अच्छे परिणाम होते हैं।

भारत के विद्वानोने आत्म भाक्ति व्दारा संसार को योगविज्ञान से परिचीत करवाया और उन्होने बतलाया की मनुश्य का भारीर तथा मन एक दुसरे से अलग है। भारीर और मन यह व्यक्ति को अलग–अलग दि" ाा में खिचते रहते है। जिसके कारण मनुश्य स्थिर नही रह पाता है। उसका भाारीरिक रि तथा मानसिक भाक्तियोंका विकास रुक जाता है। भारीर तथा मन को एकाग्र

करके परमात्मा से एक तार एक सुर होने का मार्ग ही योग है। योग जिसका अर्थ जोड है या मेल इस प्रकार भारीर और मन के मेल को योग कहते है।

योगनिद्रा भाब्द दो भाब्दों से मिलकर बना है। योग का अर्थ होता है मिलन या एकाग्र सजगता और निद्रा का अर्थ है विश्राम। योगनिद्रा के अभ्यास के दौरान ऐसा लगता है कि व्यक्ति सोया हुआ है परन्तु चेतना सजगता के अधिक गहरे स्तर पर कार्य कर रही होती है। इस कारण से योग निद्रा प्रायः अतीन्द्रिय निद्रा या आन्तरिक सजगता के साथ गहरी विश्रान्ति समझी जाती है।

आज के आधुनिक जीवन भौली में भाान्ति एवं मानसिक संतुलन बनाए रखना सुखी जीवन के लीए अत्यंत आव" यक है। आधुनिक व्यस्त जीवन पद्धति में लोगों को भाान्ति सकुन मिलना कठीन है जीवन म" ाीनवत् हो गया है, कोई प्रेरणा नही, काई दि" ाा नही; मन अ" ाान्त, तन रोगी, गृहस्थी जंजाल लगने लगती है, ऐसी अवस्था में जीवन को नयी दि" ाा उत्साह, स्वास्थ्य एवं भाांन्ति देने के लिए योगीक प्रक्रिया योगनिद्रा का प्रयोग कर सकते ळें

योगनिद्रा का इतिहास

योगनिद्रा यह बडी महत्वपुर्ण और प्रभावी ऐसी यौगिक प्रकिया है। निद्रा और जागृती की सिमारेखा पर मन को ले जाना ही योगनिद्रा है. चेतना को बनाए रखते हुवे ही गहरा विश्राम। योगनिद्रा यह गहरे विश्राम की स्थिती है। इसमे भारीर तो f" ाथील होता ही है साथ ही मानसिक व भावनिक आत्मिक f" ाथीलीकरण भी होता है। f" ाथीलीकरण यह योगनिद्रा का साध्य नही है लेकिन f" ाथीलीकरण के माध्यम से ही सुप्त मन की गहराई तक पहोचा जाता है। जब व्यक्ति जागृती और निद्रा की सिमारेखा पर होता है, तब सुप्त और

अनाकलनीय अज्ञात स्तरो के साथ उत्स्फूंत समन्वय साध्य हो जाता है। सखोल चेतना के स्तर पर अनुभुती होती है।

इस महत्वपुर्ण योगनिद्रा को सामान्य योगाभ्यासीयों तक पहोचाने का श्रेय स्वामी सत्यानंद सरस्वती को जाता है। उन्होने अपने अनुभव और प्रयोग से इस योगविद्या को खोज निकाला है। व्यक्ति जब जागृति और सुशुप्ति की सिमारेखा पर होता है तब मन पर होने वाले परिणाम दिर्घ और सूक्ष्म होते है। इसका अनुभव स्वयं करने पर स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने कई प्रयोग किए। पुरातन पुस्तको का अभ्यास किया और न्यास तंत्र पर अधारित योगनिद्रा तैयार की **न्यास** योगनिद्रा का बीज है। न्यास याने विि" ाश्ट बिंदु पर मन को ले जाना इसमे मन को भारीर में विि" ाश्ट पध्दतिसे घुमाना ही योगनिद्रा है।

योगनिद्रा की प्रक्रिया

योग निद्रा एक बहुत ही आसान अभ्यास है जिसे टेपरिकॉर्डर से भी सीख सकते हैं। इसके लीए आप एक भाांत कमरा चुनीए, आसन बीछाईये। कमरा जादा गर्म न हो और जादा थंडा भी न हो। अभ्यास के समय हल्के व ढिले कपडे पहनने चाहिए योगनिद्रा का अभ्यास भावासन में लेटकर किया जाता है। आपको जो निर्दे" ा निर्दे" ाक के व्दारा दिए जाते है उन्हे सुनते रहना होता है। मानसिक रुप से निर्दे" ाों का पालन करना होता है। मन को एकाग्र नही करना होता है, नही भवासो को नियंत्रित करना होता है, केवल निर्दे" ाों को सुनना और उसका पालन करना होता है। योगनिद्रा में जागते रहना अत्यंत आव" यक महत्वपूर्ण है। इस अभ्यास का उद्दे" य सजगता है और यदि आप सो जाऐंगे तो सजगता खो देंगे।

योगनिद्रा में संकल्प का बिजारोपन एक महत्वपूर्ण चरण है यह एक ऐसी भाक्ति" ााली प्रक्रिया है जिसके व्दारा व्यक्तित्व को परिमार्जित एवं परिश्कृत

कर जीवन को एक नई सकारात्मक दि" ाा की ओर उन्मुख किया जा सकता है। अगर व्यक्ति यह जान ले कि वह जीवन में क्या उपलब्धी प्राप्त करना चाहता है तो योगनिद्रा में लिया गया संकल्प उसके भाग्य का निर्माता बन सकता है। अभ्यास के दौरान केवल तीन आव" यकताएॅ पूरी करनी होती है

पहली सजग रहना

दुसरी आवज को सुनना

तिसरी मन को बहुत तेजी के साथ निर्दे" ाों के अनुसार घुमाना।

योगनिद्रा और मन

हमारा मन हमारी सेहत बनाता है। आज जितना भी हमारे भारीर के ऊपर प्रभाव पड रहा है वह हमारे मन का ही पडता है हमारा मन जितना भाांत होगा उतना ही पावरफुल होगा और जितना मन अ" ाांत भटका हुआ होंगा चंचल होगा उतना ही कमजोर होगा क्योंकि मन की बीमारी और तंदुरुस्ती हमारे मन के ऊपर निर्भर करती है।

यदि आप तनाव से मुक्ति पा सकें तो आप अपने जीवन की समस्याओं को सुलझाने में समर्थ हो सकते है। अगर आप अपने तनावों में संतुलन बनाए रख सकें तो आप अपनी भावनाओं, वासनाओं तथा क्रोध पर नियत्रंण रख सकते है और उनसे होने वाली जानलेवा बीमारियों से भी बच सकते है। इनके लिए तो योगनिद्रा जैसी किसी भाक्ति" ाली विधि की आव" यकता है जो मन के सम्पुर्ण भावनात्मक ढाँचे को भाान्ति प्रदान कर सके।

योगनिद्रा का परिणाम

योगनिद्रा का अभ्यास भारीर के सभी अवयवों को आराम देता और तनावरहित बनाता है, आत्मिक ज्ञान को जागृत करता है। रक्तवाहिनी कोि" ाकाओं को दबावरहित बनाकर उन्हें सामान्य स्थिती में लाता है और मस्तिश्क को भारीर के प्रति सजग बनाता है। योगनिद्रा के अभ्यास के द्वारा मन के बाहय स्वरूप के परे जाने का प्रयास किया जाता है। इसके द्वारा मस्तिश्क को विभिन्न केन्द्रों के क्रमानुसार उचित रीती से उत्तेजित किया जाता है। जिससे व्यक्ति के अनुभव स्वाभाविक हों। जैसे जब मन अभ्यास से प्रभावित होकर सूक्ष्म हो जाता है तब उसके अनुभव का दायरा स्वप्न अस्थायाी और अस्पश्ट होते हैं, जबकी योगनिद्रा का अनुभव स्पश्ट और स्थायी होता है।

योगनिद्रा के अभ्यास मे मनुश्य की चेतना अपनी योग्यता और भाक्यता के अनुसार विभिन्न स्तरों पर घूमती रहती है। कभी–कभी यह बहुत गहराई में तक नहीं पहुँच पाती और वह चेतना मन की निर्दिश्ट सिमा के अंदर ही रह जाती है। तब व्यक्ति गहरा विश्राम अच्छी नींद अथवा आनन्दकारी अनुभव प्राप्त करता है। यह सभी अनुभव जो चेतन–अवचेतन मन की अनेक परतों में छिपे रहते हैं, मनुश्य के इस जन्म के अथवा पूर्वजन्मों के कर्मो के ही परिणाम है। इस प्रकार योगनिद्रा का अभ्यास सारे संचित कर्मो को बाहर निकाल कर मन के गहन स्तर का भाुद्धिकरण करता है।

योगनिद्रा का व्यावहारिक उपयोग

योगनिद्रा प्रक्रिया अच्छे से समझने के बाद अब हम इस योगनिद्रा का मानवीय जीवन में कैसा कैसा उपयोग कर सकते है। यह देखेगें–

- **परिपुर्ण ि"ाथीलीकरण (विश्राम)**

योगनिद्रा यह भावासन में ही ली जाती है। उसमें अवयव ध्यान से भारीर प्रभावी रूप से f" ाथील हो जाता है। उसके बाद भवसन पर ध्यान देने से मन f" ाथील हो जाता है। दृ" य द" ान से भावनिक f" ाथीलता आ जाती है धिरे धिरे सभी स्तरोपर f" ाथलीकरण सहजता से हो जाता है यही योगनिद्रा की वि" ोशता है।

- **आसानी से ज्ञान प्राप्ती**

कोई भी ज्ञान ग्रहण करने की क्षमता योगनिद्रा द्वारा बढ जाती है। मानव मस्तिश्क मे ज्ञान को रोपित करने की अनेक प्रक्रियाएँ है।

f" ाक्षा का सही तरीका है मन और मस्तिश्क के व्यवहार को f" ाक्षित करना। किन्तु योग f" ाक्षण पध्दति मे ज्ञान को आत्मसात करने की प्रकिया सहज होती है और मन की गहरायी तक उतरती है. क्योकी जिसका चेतन मस्तिश्क, उसकी बुध्दि, विशय को सीधा नही समझ पाती इस तरह के विघार्थी के लिए प्रतीको अथवा चिन्हों का प्रयोग कर ज्ञान को सिधे उसके अवचेतन मन में उतारा जाता है। f" ाक्षा के क्षेत्र मे योग योगनिद्रा की यही भुमिका होती है। सक्रिय एवं विश्रान्ती सजगता की स्थिति विद्यार्थियो के मन में सिखने की इच्छा पैदा करती है। स्मृती को बढाती है और अवरोधो को दुर करती है।

- **स्मरण"ाक्ती को बढाने का कार्य**

योगनिद्रा का प्रयोग कई अग्रगण्य f" ाखाविदों ने याददा" त बढाने तथा स्मरण" ाक्ती को तीव्र करने और सिखाने की क्षमता बढाने के लिए किया है। स्मरण" ाक्ति के लिए दो कारक महत्वपूर्ण हैं। पहला जानकारियों को समाविश्ट करने की मस्तिश्क की क्षमता और दूसरा बाद मेंजानकारियों को वापस याद कर पाने की क्षमता। योगनिद्रा अवचेतन मन में अधिकतम

ग्रहण" ीलता की अवस्था के साथ सजगता की स्थिति विकसीत कर इन दोनों ही स्तरों पर कार्य करती है। निद्रावस्था में ज्ञान को आत्मसात करना और जागने पर उसे स्मरण करने की सम्भावना मन की इस क्षमता पर निर्भर करती है कि वह विश्राम की अवस्था में अक्रिया" ील रहकर सुझावों के माध्यम से ज्ञान को किस सीमा तक आत्मसात कर पाता हैं।

- **तनाव प्रतिरोध को बढाना**

चिन्ता, अवसाद, कुण्ठा और क्रोध आदि भावनाओं के उत्पन्न होने के साथ भारीर में भी कई प्रतिक्रियाऍ होती हैं जैसे धडकन तेज होना, अधिक पसीना आना, अतिसार, अपचन, सिरदर्द और कमजोरी। यह प्रतिक्रियाऍ उस जटिल प्रक्रिया के फलस्वरुप होती हैं जिसके व्दारा भारीर संस्थान तनाव का सामना करता है। इस प्रक्रिया के दौरान हृदय की धडकन रक्तचाप एवं पे" ीय तनाव बढ जाता है इसके अलावा रक्त में पे" ीय तनाव बढ जाता है। इसके अलावा रक्त में कार्टीसोन तथा नार एड्रीनलीन का स्तर भी बढ जाता है। तनाव की स्थिती अधिक देर तक रहने से भारीर की प्रतिरोध क्षमता घट जाती है।

- **मनोवैज्ञानिक रोग** – मानसिक चिकित्सा की पारम्पारिक विधियों के साथ योग निद्रा एक प्रभावकारी सहायक के रुप में कार्य करती है, वि" ोशतः उन रोगों मे जहॉ अन्य चिकित्सा पध्दतियॉ निश्प्रभावी हो जाती हैं। योग निद्रा का अभ्यासी यदि विधिपूर्वक अभ्यास करे तो वह स्वयं अपनी कठिनाइयों और समस्याओं का एक मनोचिकित्सक बन उन्हें पहचानते हुए धीरे–धीरे उन पर विजय प्राप्त कर सकता है।
- **अनिद्रा** – इसमें कोई आ" चर्य नहीं है कि योग निद्रा अनिद्रा की बीमारी को दूर करने की एक कारगर पध्दति है। इस प्रकार के रोगियों को योग

निद्रा के अभ्यास से लेटने के बाद निद्रा की अवस्था में प्रवे” ा करने में निर्”चत रुप से कम समय लगता है।

- **न”ीली दवाओं की आदत एवं भाराब** – आधुनिक जीवन में तनाव के क्षणों से मुक्ति पाने के साधन के रुप में व्यक्ति व्दारा तम्बाकू, भाराब तथा अन्य न” ीली दवाईयों का प्रयोग आज के युग की समस्या बन गया है। लोग सोचते हैं कि सिगरेट और भाराब उन्हें तनाव से मुक्त करती हैं। लेकिन ये उपाय कभी संतोशप्रद नहीं होते, क्योंकि ये क्षणिक सुविधाएँ पूर्ण विश्राम नही देती और व्यक्ति जीवन का पूर्ण आनन्द नहीं उठा पाता। साथ ही भारीर पर इनकी प्रतिक्रियाएँ भी भारीर व मन को कमजोर बनाती हैं।
- **दीर्घकालिक रोग** – असाधारण पुराने रोगों में भी योग निद्रा का प्रभाव लाभकारी सिध्द हुआ है। लंबे समय से बीमार रहने वाले रोगियों का सर्वेक्षण करने से पाया गया कि बिस्तर पर पडे रहने वाले, अक्षम तथा सभी प्रकार के दीर्घकालिक रोगियों के लिए योग निद्रा का अभ्यास लाभदायक सिध्द हुआ है।
- **योग निद्रा दर्द से मुक्ति दिलाती है** – भारीर में स्थित पीयूश ग्रंथि ही दर्द व पीडा की संवेदन–वाहक ग्रंथि है। योग निद्रा के अभ्यास में इस ग्रंथि को उत्तेजित किया जाता है,जिससे भाक्ति” ाली दर्द–उन्मूलक रस का स्त्राव होता है। जब मनुश्य अत्याधिक तनाव में अथवा लंबे समय तक दर्द से पीडित रहता है तब पीयूश ग्रंथि से ये तत्व बाहर आते हैं और सम्पूर्ण केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र को सहारा देने और उसके चारों तरफ पाये जाने वाले 'सेरेब्रास्पाइनल फ्लुइड' में मिल जाते है। इस प्राकृतिक दर्द निवारक की भाक्ति किसी भी कृत्रिम दवा की अपेक्षा कई गुना अधिक होती है।

- **गर्भकाल, f"ा"ु–जन्म तथा मासिक धर्म–सम्बन्धी रोग** – योग निद्रा का अभ्यास सम्पूर्ण गर्भ काल में गर्भस्थ f" ा" ु की वृध्दि और विकास के लिए अनुकूल परिस्थितियों को निर्मित करने में सहायक होता है। अब यह अच्छी तरह से ज्ञात हो चुका है कि तनाव की स्थिति में मॉ के रक्त में तनावजनित हार्मोन स्त्रावित होते हैं, जो f" ा" ु के स्वास्थ्य को गंभीर रुप से प्रभावित करते हैं।
- **जराचिकित्सा औशधि** – फ्रांस के जरा–चिकित्सालय में हाल के अध्ययनों के अनुसार यौगिक f" ाथिलीकरण का अभ्यास वृध्द लोगो को जरावस्था से सम्बध्द अनेक मनोवैज्ञानिक कठिनाईयों से उबरने में सहायक होता है। वृध्द व्यक्तियों को अनेक प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड सकता है–आत्मवि" वास तथा आत्मसम्मान की भावना में कमी, नैरा" य की चिन्ता।
- **मनोदैहिक रोग** – योग की विश्राम की पध्दति चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में अन्य चिकित्सकीय एवं यौगिक विधियों के साथ सफलतापूर्वक अपनाई जा रही है। गंभीर मनोकायिक रोगों, जैसे, कैंसर, ब्रोन्कल अस्थमा, कोलाइटिस और पेप्टिक अल्सर आदि के उपचार मे यह बहुत प्रभावकारी सिध्द हुई है।
- **दमा** – दमा एक प्रकार का ऐसा रोग है जो फेफडो मे सर्दी के कारण उत्पन्न कफ द्वारा भवास नलियों मे सूजन आ जाने से अथवा अवरोध होने से होता है। इस रोग मे भारीर मे सर्दी के कारण गाढा कफ अधिक मात्रा मे बनने लगता है, जिसके कारण भवास नली मे अवरोध उत्पन्न हो जाता है और रोगी को भवास लेने में तकलिफ होने लगती है। मनोचिकित्सक तथा भारीरिक चिकित्सक, दोनों ही इस रोग का कारण वायु नली में अवरोध ही मानते हैं। इस दि" ाा में अन्य उपायों के साथ–साथ योग निद्रा के विभिन्न अभ्यासों, जैसे, स्नायुओं का गहन f" ाथिलीकरण, मानस द" ान

एवं कल्पना व्दारा मानसिक असंवेदन" ीलता, संकल्प सिध्दी के व्दारा दमा से पीडित बच्चों एवं बडों पर चिकित्सीय रुप से उनके प्रभाव का मूल्यांकन किया जा रहा है। इन प्रयोगों के परिणामों से यह ज्ञात होता है कि इस रोग में यौगिक ि" ाथिलीकरण का अभ्यास भवासनली के अवरोध को दूर कर, भारीर की अन्य क्रियाओं को संतुलित कर व्यक्ति को अपूर्व सुखानुभूति भी कराता है।

- **उपसंहार**

आज के भाग दौड भरी जिंदगी में सभी लोग तान–तनाव की जिंदगी जी रहे है इस ताण तणाव से अपने आप को दुर रखना चाहिए यह सोच भी अब जन्म ले चुकी तब लोग योग के तरफ एक चिकित्सा की तरह देख रहे है। जब वो अपनी भाग दौड भरी जिंदगी से कुछ वक्त निकाल कर अपने स्वास्थ के लिए योगआसन, प्राणायाम, ध्यान की तरफ बढ रहे है तब हम उन्हे इन सभी तान तनाव भरी जिंदगी में भाांती लाने के लिए योगनिद्रा व्दारा संतुलित करवा कर आगे के अभ्यास के लिए तैयार कर सकते है। अश्टांग योग के मार्ग पर अग्रसर होने में मदत कर सकते है।

योग साधना हमारे भारीर में पहले से ही विद्यमान किन्तु सोई भाक्तियों को जगाने का उपाय है। इसके प्रभाव से हम समस्त भाारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की बिमारीयों पर विजय प्राप्त कर सकते है। और स्वयं को कश्ट से मुक्त कर सकते है। इस तथ्य को बीना विवाद के स्विकार किया जाता है की अधिसंख्य बिमारीयॉ मानसिक तनावों के कारण उत्पन्न होती है। यहॉ तक के संपूर्ण रुप से भाारीरिक मानी जाने वाली बीमारीयॉ कॅन्सर और अल्सर आदि भी मन की निर्बलता अथवा मन पर भारी दबाव से उत्पन्न होती है। इन रोगों का मुल हमारे भारीर की रक्षात्मक प्रणाली में अदक्षता आना है और यह दक्षता

बहोत कुछ मन के कारण आती है। मन के निर्बल होने, रोगी होने अथवा भारग्रस्त होने के कारण आती है। योगविज्ञान के अनुसार तो प्रायः सभी रोग मन के भितर उत्पन्न व्दंद के परिणाम स्वरुप उत्पन्न होते है। योगनिद्रा का परिणाम तनाव को ही दुर कर मन को भाांती प्रदान करता है।

सभी को सुख समाधान मिले यही मेरी अभिलाशा है और इस भाोध प्रबंध को प्रस्तुत करने के पीछे का उद्दे" य है। और उसी उद्दे" य के अनुसार मैने अपना लघु भाोध प्रबंध सादर किया है।

योगनिद्रा के f" ाथिलीकरण और संकल्प भाक्ति का प्रयोग रोगोपचार के लिए अकेले भी किया जकि सकता है और मेडिकल चिकित्सा की अन्य विधियों के साथ भी। यह दीर्घकालीक रोग तथा रोग की तीव्र अवस्था में भी लाभदायी होती है।

योगनिद्रा यह एक वरदान ही है। यह योगनिद्रा का सबसे बडा रहस्य है की यह केवल तनाव का सामना करने की एक विधी नही है, बल्कि यह तनाव को रुपान्तरित कर उसे जीवन में सकारात्मक ढंग से उच्च सजगता कार्यकु" ालता एवं उपलब्धि हासिल करने का एक माध्यम बना देती है।

तनाव के प्रभावों और तनाव के अपर्याप्त नियंत्रण से उत्पन्न असंतुलन को दूर करना ही योगनिद्रा का अंतिम उद्दे" य नही है बल्कि इससे परे एक महान उद्दे" य है जिन ऋशियों ने पहले पहल इस अभ्यास की रचना की थी, उन्हे आधुनिक जीवन की जटिलताओं से कोई सरोकार नहीं था। उन्होने योगनिद्रा का अविश्कार समाधि को प्राप्त करने की प्रत्यक्ष विधि के रुप में किया था।

निश्कर्श

मेरे इस लघु" ाोध प्रबंध का निश्कर्श यैसा निकलता है की योगनिद्रा यह संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बहोत लाभकारी है। अन्य चिकित्सा पद्धती के भारीर पर दुश्परिणाम भी हो सकते है लेकीन योगनिद्रा से कोई भी विपरित परिणाम नहीं होते है।

यह इस तरह से इस विशय पर प्रका" ा डालता है कि कई विश्राम उपचारों के बिच योगनिद्रा पूर्ण भाारीरिक मानसिक और भावनात्मक विश्राम के लिए सर्वोत्तम है।

इस अध्ययन ने इस वि" ााल क्षेत्र की मात्र एक झलक प्रस्तुत की है। योगनिद्रा उन लोगों के लिए एक महत्त्वपूर्ण साधन हो सकता है जो अपनी आन्तरिक क्रियाओं–प्रतिक्रियाओं को जानने के लिए पर्याप्त स्व–सजगता का विकास करना चाहते है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

अ. क्र	पुस्तक	लेखक	प्रका"ाक	प्रका"ान आवृत्ति
1	आसन प्राणायाम मुद्रा बंध	स्वामी सत्यानंद सरस्वती	बिहार योग विद्यालय	2006
2	योगनिद्रा	श्री. वि" वास मंडलिक	योग चैतन्य	2002
3	योग निद्रा	एन. सी. पांडा	डी. के प्रिंटवर्ल्ड	2003
4	योग व मन स्वस्थ	श्री. वि" वास मंडलिक	योग चैतन्य	
5	योग सं" ाोधन	श्री. वि" वास मंडलिक	योग चैतन्य	
6	सं" ाोधन पध्दती	आ" ा वेरुळकर		
7	भारीर विज्ञान और योगाभ्यास	डॉ. मकरंद गौर	ड्रोलिया पुस्तक भंडार	2016
8	योग निद्रा	स्वामी सत्यानंद सरस्वती	बिहार योग विद्यालय	2013

मंत्रयोग संकल्पनेचे वर्णनात्मक अध्ययन

अमित देसाई

कवि-कुलगुरू-कालिदास-संस्कृत-विश्वविद्यालय

मंत्र म्हणजे ध्वनी संरचनेतील देवत्व आहे. ध्वनि हा देहाद्वारे प्रकट होणारी दैवी शक्तीच आहे, मंत्र स्वतः देवता आहेत, देवतांचे प्रतीक आहेत. मंत्र जपाच्या अभ्यासातील निरंतरतेमुळे आणि इच्छाशक्ती द्वारे सर्व काही पूर्ण होते. आरोग्यासाठी, बुद्धीकरता वेगवेगळे मंत्र आहेत व त्यापासून वेगवेगळे फायदे आहेत.

प्रस्तावना

वैदिक धर्मात आणि भारतीय संस्कृतीत मंत्रांचे प्रमुख स्थान आहे. प्राचीन काळापासून संत, द्रष्टे, साधू आणि योगी हे मंत्रयोगाचा अभ्यास अध्यात्मिक उन्नती करता करत आले आहेत. ‘‘वेद’’ भारतीय संस्कृतीचा गाभा आहे व त्यांच्यामध्ये विविध उद्देशांनी साध्य करण्यासाठी विविध मंत्राचा समावेश आहे. मंत्रांचा उपयोग पवित्र नाद किंवा उच्चार म्हणून केला जातो, ते पवित्र ग्रंथातून घेतल्या गेल्याने ते शब्द स्वरूपातील देवच मानले जातात, ‘‘शब्द ब्रम्ह मानले जातात.’’ मंत्राचा वापर विविध प्रथा-परंपरा मध्ये उत्स्फूर्तपणे केला जातो. एखादा सण कोणत्याही मंत्र जपा शिवाय अशी कल्पनाही हिंदू संस्कृती करू शकत नाही मंत्रा विना सन, उत्सव अशक्य आहे.

आत्मज्ञान आणि देव जाणून घेण्यासाठी मंत्रांचा वापर प्राचीन काळापासून हिंदू संस्कृतीत केला गेला आहे, योग आणि यासारख्या पद्धतीमध्ये मंत्राच्या वापरामुळे जलद परिणाम होतांना आढळतात, किंबहुना जगातील वेगवेगळ्या भागात विविध धर्मांच्या लोकांकडून मंत्रांचा

वापर केलेला आढळतो. हिंदू ज्याला मंत्र म्हणतात, जगात याच मंत्राला विविध नावे आहेत, मंत्र ही एक पवित्र अक्षरांची जुळवणूक आहे. Sacred Syllebles चे संयोजन आहे.

प्रस्तुत शोधनिबंध मंत्रातील पवित्र अक्षरांचे अध्यात्मिक अर्थ आणि परिणाम समजून घेण्याकरता केलेले अध्ययन होय व पूर्ण श्रद्धेने व निर्भयता पूर्वक मंत्र योगाचा अभ्यास केल्यास जीवनातील उद्देश धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष लवकरात लवकर प्राप्त केले जाऊ शकतात. या शोधनिबंधाद्वारे मंत्र योगाचे स्वरूप, वैशिष्ट्ये आणि ध्येय कशी आहे व त्याद्वारे मंत्रयोगशक्ती मनास बंधनमुक्त करते व त्यामागील विज्ञान अध्यात्मिक तसेच वैज्ञानिक उद्दिष्टाने अभ्यासण्याच्या दृष्टीने केला गेला आहे.

योगशास्त्राचे प्रणेते महर्षी पतंजली कैवल्यपादाच्या पहिल्या सूत्रात योग सिद्धि कशाप्रकारे प्राप्त होतात, त्याचे उपाय वर्णन करतात, ते म्हणजे जन्म, औषधी, मंत्र, तपः आणि समाधी यावरून मंत्र शास्त्राचे अध्ययन करावयाचे ठरवले.

मंत्रांचा सरळ संबंध ध्वनीशी आहे व हे एकप्रकारे ध्वनि विज्ञान आहे. शोधनिबंध लिहिण्यामागे मंत्र, पाठ, जप वगैरे करणे वेळेचा अपव्यय आहे , भोळसटपणा आहे असे मानणार्यां लोकांकरता मंत्र, पाठ, विशिष्ट अक्षरांचा किंवा नामाचा जप, यांच्यातील गुढ सामर्थ्य व ते सामर्थ्य जपकरत्यास भौतिक, मानसिक व पारलौकिक प्रगतीसाठी वापरू शकतो व जे आज भौतिक विज्ञानाच्या कसोटीवर सिद्ध देखील झाले आहे व ही गोष्ट प्राचीन ऋषी मुनीना माहिती होती त्यामुळेच ते दैनिक उपासनेला खूप महत्व देत होते, हे समोर आणणे.

मंत्रजप हे एक विज्ञान आहे , अध्यात्मविज्ञानी तसेच भौतिक विज्ञानी मंत्रजपास ध्वनिऊर्जेचे विद्युत रूपांतरण मानंतात, ही दोन्ही एकाच ऊर्जेची दोन रूपे आहेत. मंत्रांचा परिणाम प्राप्त करण्याकरिता साधक निरंतर जप करतो.

प्रस्तुत संशोधनात मंत्र योगाचे स्वरूप वैशिष्ट्ये आणि ध्येय कसे आहेत याचे अध्ययन करणे व ती शक्ती मनात कशी मुक्त करते, त्यामागील विज्ञान काय आहे या प्रश्नांची उत्तारांचाशोध घेतला आहे. मंत्र शक्तीच्या दोन भागांचा सहसंबंध त्यातील पहिला भाग कंपन, तरंग, गतिशीलता व दुसरा भाग श्रद्धा, आधुनिक काळात मंत्र सामर्थ्याचा वापर करून तणावामुळे निर्मित विविध समस्यांवर मंत्र शास्त्राचा वापर करून इलाज करणार्या संस्थांचा अभ्यास करणे हा उद्देश हा विषय निवडण्यामागे होता.

या विषयाचं गृहीतक असे होते की, मंत्रयोग संकल्पनेचे वर्णनात्मक अध्ययन केल्याने हे सुनिश्चित होईल की अध्यात्मिक ज्ञाना हे वैज्ञानिक काळाच्या कसोटीवर कधीही केव्हाही तसूभर पण मागे नाही, मंत्र योगाचे महात्म्य वर्तमान परिस्थितीला यशस्वीपणे हाताळण्यास समर्थ आहे.

हे अध्ययन करण्याकरीता वर्णनात्मक/ विश्लेषणात्मक संशोधन पद्धतीचा उपयोग केला गेला.

प्रस्तुत संशोधनातील प्रथम प्रकरणात, मंत्रशास्त्राचा परिचय, मंत्रांची व्याख्या, त्यातील शब्द व ध्वनि या दोघांमधील फरक, ध्वनी पासून गती, गती पासून ध्वनी हे परस्परावलंबी सिद्धांत आहे व गतीचा रंग, प्रकाश, उष्णता आकर्षण शक्ती, विद्युत शक्ती रुपांतरे होतात, मानवी शरीरातील चक्र भेदन व मंत्रोच्चाराच्या पद्धती, मंत्रजपाचे प्रकार - व्यक्त, उपांशु, मानस व त्याचे परिणाम. वेद व आगम विचार यामध्ये मंत्र्यांचे उगमस्थान जगातील आद्य ग्रंथ म्हणजे वेद, मंत्रदृष्टे ऋषी, मंत्रकर्ते ऋषी, वेदांची उत्पत्ती यावर केंद्रित आहे, सोबतच मंत्र उपासना ही प्रत्यक्ष अनुभव साधना आहे हे प्रत्यक्ष शास्त्र आहे व या शास्त्रात आत्मदर्शनाची साधने सांगितली आहेत. मंत्रशास्त्र ही प्रत्यक्ष अनुभवाचेच शास्त्र आहे, मंत्र साधनेत पुरुष व प्रकृती यांची एक्यासाधने हे प्रामुख्याने येते. उदाहरणार्थ आपल्याला वाचा शक्ती आहे, आपली जीवा शाबूत आहे, कंठा जवळील शब्दोच्चार करिता एक पेटीकाही आहे इतके असूनही तो शब्द कोण उच्चारतो याचा विचार करिता त्या शब्दाला उच्चार करणाऱ्याला रूप नाही असे दिसून येते, तेव्हा या दोघांचा संयोग झाल्याशिवाय

म्हणजे पुरुष प्रकृतीचा ऐक्य झाल्याशिवाय शब्दोच्चार होणार नाही हे सत्य आहे. तसेच पुरुष प्रकृतीची ऐकता संपादन करण्याचे साधन म्हणजे विशिष्ट पद्धतीची पूजा, साधना. साधना साध्य करण्याकरिता गुढ शक्तींना जागृत करावे लागते, मंत्र व त्यातील शब्द व इतर शब्द समूहात कशाप्रकारे फरक असतो, दैनंदिन जीवनामध्ये सैन्याचा उत्साह वाढवण्याकरिता उच्चारलेले वाक्य, दुःखात सांत्वन देण्याकरता वापरलेले शब्द या दोन्ही शब्द समूहांचे परिणाम वेगवेगळे असतात.

मंत्र हा शब्द पवित्र नावांचा किंवा अक्षरांचा असा संयोग आहे की जो अध्यात्मिक शक्तीला आपल्याकडे आकर्षित करतो ज्याप्रमाणे लोहचुंबक किंवा भिंग प्रकाश एकत्र करून बिंदूत एकवटतो, मंत्र सिद्धि पुरश्चरण विधि व त्यातील विविध टप्पे जसे मंत्रजप, हवंन, अर्पण, तर्पण, मार्जन त्याद्वारे उत्पन्न होणाऱ्या मंत्रशक्ती चे कार्य, विविध ठिकाणी आपण शक्तीचा अनुभव घेत असतो. जसे चंद्रप्रकाशामुळे समुद्रातील पाणी आकर्षित होते हि जशी चंद्रप्रकाशाची शक्ती होय तसेच समुद्रातील लाटांमुळे मोठी जहाजे बुडून जातात, भूकंपामुळे शहर नाश पावतात हे सर्व शक्तीचा परिणाम होत यावरून आपल्याला शक्तीची कल्पना येते. ज्याप्रमाणे शक्तीची कल्पना स्थूल सृष्टीत येते त्याचप्रमाणे ती विद्युत सृष्टी देखील येते, तिचा परिणाम दृश्य व अदृश्य पदार्थावर होतो. मंत्रशक्तीचे वाच्यशक्ती म्हणजे मंत्ररूप देवता व वाचक शक्ती म्हणजे मूर्तीमयी देवता असे दोन भेद आहेत, पुष्पात जसे बीज गुढ रुपाने वास्तव करते तसेच बिजात जसे फळ गुढरुपाने वास करिते तशी वाचक शक्ती वाच्य शक्तीत गुढ रुपाने राहते. या प्रकरणात मंत्र शास्त्रातील योग, त्यांचे प्रकार यांची प्रमुख अंगे, मंत्रसिद्ध, साधना जसे गायत्री मंत्राची उपासना व जप करताना गायत्री मंत्र पुढे ठेवून त्याची षोडशोपचार पूजा करावी त्याकरिता इतर नियम पालन केल्यास मंत्र सिद्धी कशी होते, जागृत मंत्र शक्तीचा परिणाम कसा होतो, त्याचा परिचय करण्याचा प्रयत्न यात केला आहे. रामायण काळात श्री विश्वामित्र ऋषींनी राम-लक्ष्मणास दिलेल्या "बलातीबला विद्या", श्री धर्मराज यांना सूर्य उपासना करून सूर्य मंत्र साध्य केला होता ज्यामुळे एकदा स्वयपाक करून थाळीमध्ये

ठेवल्यावर संध्याकाळपर्यंत कितीही मनुष्य भोजनास आले तरी त्या सर्वानकरिता ते अन्न पुरत असे.

भारतीय गुरुसंस्था व त्यांचे प्रकार, मंत्र तंत्र व त्यांचे परामर्श यातील यंत्र त्यांचे महत्त्व व नित्यता. मंत्र शास्त्रात मंत्रांचे जितके महत्व तितकीच यंत्रांचे ही आहे. मंत्र म्हणजे अति इंद्रिय शक्तीची प्रेरक शक्ती होय आणि यंत्रेही शक्ती वरून स्वामित्व सिद्ध करून दाखवणारी साधने आहेत. या प्रकारे मंत्र शास्त्राचा परिचय प्रथम प्रकरणात करण्यात आला आहे.

द्वितीय प्रकरणात मंत्र योगाची वैज्ञानिक भूमिका ज्यामध्ये मंत्रांचा सरळ संबध ध्वनिशी आहे व हे एक प्रकारे ध्वनि विज्ञान आहे. ध्वनि-प्रकाश, ताप,अणुशक्ती व विद्दत शक्ती प्रमाणे एक प्रत्यक्ष शक्ती आहे. हि उत्पन्न करण्या- करिता मंत्रा मधील क्रम बघण्यात आला आहे. मंत्रांमध्ये देखील अक्षरांचा एक खास क्रम, लय आणि पुनरावृत्तीचा उपयोग केलेला असतो, त्यामध्ये वापरलेल्या प्रत्येक शब्दाचा निश्चितपणे विशिष्ट वजन, रूप, आकार, शक्ती, गुण आणि रंग असतो. मंत्र जप करताना उत्पन्न होणारा ध्वनी एक कंपन निर्माण करतो त्याची ऊर्जा, फ्रिक्वेन्सी, वेव्हलेंथ असते, ध्वनी म्हणजे ऐकण्याची संवेदना, ऊर्जा ही भौतिक बदल घडवण्याची अथवा कार्य करण्याची क्षमता होय, या प्रकरणात ऊर्जेचे प्रकार गतिज ऊर्जा, स्थितिज ऊर्जा, ज्यांचे एकमेकात होणारे रूपांतरण ज्यावेळी मंत्र जप करतो त्या वेळीदेखील एक ऊर्जा दुसऱ्या ऊर्जेत परावर्तित होत असते, ध्वनीची कंपन सुद्धा ध्वनि ऊर्जा असतात. प्रत्येक मंत्राची अधिष्ठाता देव व शक्ती असते व मंत्रांमध्ये शक्ती ही त्या आदि शक्तीतून येते, मंत्र जप केला जातो त्यावेळी एका विशेष गतीने आकाश तत्त्वाच्या परमाणू मध्ये कंपन उत्पन्न होते व ती मूळ शक्ती देवते पर्यंत पोहचतो जिच्याशी तो मंत्र संबंधित असतो. दिव्यशक्ती ला स्पर्श करून परावर्तित तरंग त्याआदि शक्तीच्या गुणांनी युक्त होऊन परततात व साधकाचे शरीर, मन आणि आत्म्यामध्ये प्रविष्ट करून त्याला लाभान्वित करतात. त्या शक्ती पर्यंत पोहोचण्याकरता मंत्राच्या माध्यमातून प्रवास करतो त्याची गती काय असते. आधुनिक पद्धतीने विज्ञानाने मंत्र कंपन यावर केलेले संशोधनाचे विविध उल्लेख केले गेले

आहे, कंपन शरीरावर कसे कार्य करतात व आईन्स्टाईनने केलेली कंपनाची व्याख्या, शारीरिक घड्याळ यावर डॉक्टर विल्यम फलेस यांचे अध्ययन या प्रकरणात मांडले गेले आहे. दृष्टी भेद जे काही आपण पाहतो आहोत ते वेगवेगळ्या वारंवारतेवर फिरणारी ऊर्जा समूह आहेत सोबतच शरीराच्या अंतर्गत उत्पन्न होणाऱ्या कंपनाची भूमिका, मंत्रजपाचे फायदे व विविध प्रकारे उपाययोजना मांडण्यात आल्या आहेत.

कंपन व मंत्र यांचा अभ्यास करत असताना कंप ही हालचालींची सतत पुनरावृत्ती करणारे असा आराखडा आहे. कंप म्हणजे सर्व वस्तू, ऊर्जा आणि चैतन्य यांचा सार आहे, कंपन भावना आहे ज्यामध्ये ती तयार केली जाते. मेगन वॉरट हजहेस यांनी एईडोफोन त्याच्या मदतीने वेगवेगळ्या संगीतातील रागांचा रेतीच्या पडद्यावर आकृत्या दाखवून स्वर व कंपन यांना विशिष्ट आकार असतो हे सिद्ध करून दाखवले यावरून स्वरांनी विशिष्ट आकार उत्पन्न होतो, याच प्रकारे इतरही संशोधन या प्रकरणात दिली गेली आहेत, जसे कंपणाचा पाण्यावर होणारा परिणाम फोटो काढून दाखविला आहे पाण्याला वेगवेगळ्या ध्वनी शास्त्रीय संगीत व जोरदार ध्वनी द्वारे कंपित केले गेले व सूक्ष्म स्तरावर फोटो काढले गेले. ज्याप्रमाणे कंपन पाण्यावर परिणाम करतात त्याचप्रमाणे शरीरावर सुद्धा परिणाम करतात, सामान्यपणे दैनंदिन जीवनात आपण जे बोलतो त्याचा परिणाम देखील शरीरावर होत असतो, याच प्रकारे मंत्रोच्चाद्वारे उत्पन्न कंपन शरीरातील रोग जंतूंना मारण्यास सक्षम आहेत त्याकरता वाहन निर्माते धातूची निवड करताना धातूवर विशिष्ट कंपनांचा भडीमार करून त्याची तुटण्याची क्षमता अभ्यासतात, रॉबर्ट गम याने कंपनांचा झाडांवर कसा परिणाम होतो याचा अभ्यास करून झाडांना विविध संगीत ऐकवले गेले त्याद्वारे त्यांची वाढण्याची क्षमता तपासली, मेंदूची कार्यपद्धतीही इलेक्ट्रिक इम्पुल्सेस मध्ये मोजली जाते व ती मोजण्याकरिता इंसिफालोग्राम (EEG)यंत्र वापरतात व याद्वारे मनस्थितीच्या वेगवेगळ्या फ्रिक्वेन्सी मोजल्या जातात, थकलेले असताना, दुःखी असताना किंवा निवांत असताना त्या फ्रिक्वेन्सीत मोठे बदल होत असतात, ब-याच फ्रिक्वेन्सी जागृत किंवा सुक्षुप्त अवस्थेत वेगवेगळे

असतात व अल्फा, थिटा, डेल्टा तरंग मधील बदल मोजले जातात एखादी मेडिटेशन सीडी मंत्र किंवा गाणे यावेळी थिटा तरंग मेंदूस खोल ज्ञान अवस्थेत पोहचवतात व शरीराला खोलवर शिथीलता लाभते. याच प्रकारे मंत्र म्हणते वेळी जिभ टाळूला स्पर्श करते आपल्या टाळूवर 84 रेखांश आहेत. 64 हे टाळूच्या कठोर भागात व 20 टाळुच्या मऊ भागात असतात, कंपन मेंदूतील हायप्पोथालामस मध्ये जातात व जो ग्रंथी संस्थेची राणी पिट्युटरी ग्रंथी संस्थेचा कारभार चालवत असतो व यामुळे शरीर संतुलन करणारी प्रभावी अशी प्रणाली म्हणून मंत्रशास्त्र मानसिक संतुलन करण्याचे कार्य देखील करत असते. सोबतच या प्रकरणात आपल्यावर सर्वाधिक परिणाम करणारी कंपन ही आपल्या स्वतःची असतात यावर देखील अध्ययन केले गेले. शरीरातील विशुद्ध चक्रात दोन ऊर्जेचे केंद्र आहेत यावरून हेच स्पष्ट होते की आपण बोलून आपल्या भावना व्यक्त करतो स्वतःला मांडतो गाणे म्हणतो मंत्र म्हणतो त्यावेळी आपल्याला चांगले वाटते.

ध्वनी म्हणजे कंपन जगभरात भाषा जरी अनेक असल्या तरी जगात बोलली जाणारी एकच भाषा म्हणजे कंपन, विशुद्ध चक्र हे भावनांशी संबंधित आहे. चक्र समस्थित असेल तर निर्भीडपणे संवाद केला जातो, वाणीमध्ये विश्वास वाटतो, स्पष्टता आणि प्रामाणिकता असते परंतु जर चक्र विषमस्थित असेल तर बोलण्यात असमर्थता, बोलण्याची भीती, गर्विष्ट वागणे अशी चिन्हे दिसतात. या प्रकरणात मंत्र शास्त्राची रोगोपचार मधील भूमिकादेखील विविध उदाहरणांनी मांडणी केली आहे. सोबतच ओम मंत्र, चंडीपाठ कवच, दुर्गा सप्तशती यासारख्या मंत्रांचे लाभ सांगितले आहे. स्तोत्र मंत्रांचे देवतेवर श्रद्धा या भूमिकेचा देखील अभ्यास केला गेला आहे. श्रद्धा नसेल तर त्या विशिष्ट तरंगांची आर्ततेने उत्पत्ती शरीरात होणार नाही उदाहरणार्थ एखाद्या डॉक्टरावर विश्वास नसेल तर त्याने दिलेले चांगल्यात चांगले औषध देखील परिणाम करत नाही यालाच अनुसरून The Power of Mind हे जॉन बोरिसीनको यांनी वैधकीय शास्त्राला दिलेला सायकोन्यूरोइम्मुनोलॉजी अभ्यास देखील मांडला आहे. शरीरात निर्माण होणारी प्रतिजैविके त्यांच्यावर मनाचा असलेला पगडा किती शक्तीमान असतो तोच व्यक्तीला आशावादी किंवा

निराशावादी बनवण्याच्या भूमिकेत असतो यासाठी फाशीच्या एका कैद्यांचे उदाहरण यात दिलेले आहे. प्रकरणाच्या शेवटी मंत्रजपाचे फायदे यामध्ये एकाग्रतेत सुधारणा, वर्तमान काळात राहण्याची सवयी व सोबतच हृदयगती, धमन्यांमधील रक्त प्रवाह तणाव निर्माण करणारे हार्मोन्स सोबतच लिम्फॅटिक सर्क्युलेशन वाढतो व प्रतिकारशक्ती मजबूत होते.

मंत्रशक्ती द्वारे आपण आपल्या मनाला शांत करू शकतो आपल्या अंतर्मनाला परमात्म्याशी जोडू शकतो जेथे आनंद शहाणपण राहते त्यामुळेच मंत्र हा एक उपहार आहे.

प्रकरण तिसरे यामध्ये प्राचीन भारतीय वैदिक तत्त्वज्ञान व अजपाजप पद्धती जी मंत्रांना चिंतन, तंत्र, मन शांत आणि विचार कमी करण्यास करणारे वाहन असे संबोधते एखाद्या मंत्राच्या पुनरावृत्तीवर लक्ष केंद्रित केल्याने मनातील पोहणारे इतर विचार बंद होतात आणि मन मानसिक स्पष्टता आणि स्थिरतेकडे वळते, एखाद्या मंत्राचे सतत पुनरावर्तन किंवा स्मरण म्हणजे जप होय. प्राचीन भारतीय वैदिक तत्त्वज्ञानात सर्वांगीण विकास करण्यासाठी खूप छोटे छोटे मंत्र आहेत. याप्रकरणात जपाचे 14 प्रकार सांगितले आहेत. अजपाजप हा या प्रकरणाचा अभ्यासाचा मुख्य विषय आहे कोणत्याही मानसिक प्रयत्नाशिवाय सामान्यपणे मंत्राची पुनरावृत्ती करणे जसे जन्मताच सोहम हा जप सुरू होऊन जातो, सोहम हा जप, अजपा जप, याचा अर्थ ‘‘तो मी आहे‘‘ तसे बघितले तर आपण श्वास घेणारेही कोणी नसतो व देणारेही कोणी नसतो, ती क्रिया आपोआप करत राहतो, परमेश्वराचा आपल्या ठिकाणी वास आहे व तो साध्य करण्यासाठी ओमकार व सोहम या दोन गोष्टी आहेत. या प्रकरणात अजपाजप संदर्भात विविध आध्यात्मिक ग्रंथ, वेद उपनिषद व संहिता यामधील उल्लेख यांचा अभ्यास केला गेला आहे. अजपाजपात उच्चारणं नसते, केवळ श्वासोश्वास येण्या जाण्यामुळे संपादित होणारा ज्याला अजपा जप म्हणतात. जो जो देहधारी त्या सर्वांना श्वास आणि प्रश्वास या क्रिया कराव्या लागतात मग तो माणूस असो वा कृमी कीटक सर्वांमध्ये सोहम जप सहाजिकपणे सुरु असतो, त्याची विविध उदाहरणे येथे दिलेली आहे,

अजपा संदर्भातील विविध उल्लेख यामध्ये समर्थ श्री रामदास स्वामी यांनी दासबोधात शतक17 समास 5 अजपा निरूपम यामध्ये आपोआप, नकळत चालनाऱ्या अजपाजपाची अजपाजप म्हणून व्याख्या केली आहे. योग चूडामणी, ज्ञानबिंदू यास अजपा गायत्री म्हणतात. चक्र भेदन उपायांपैकी अजपाजपाचे तात्विक विवेचन आहे, घेरंडसंहितेत देखील अजपाजपाच उल्लेख आहे. सोबतच स्वामी ज्ञानेश्वर भारती यांनी विकसित केलेली सोहम ध्यान पद्धतीचा पूर्ण अभ्यास दिलेला आहे. एकंदरीतच अजपाजप क्रिया म्हणजे मुक्त आवाज शोधणे हे सर्व आवाज आपल्याला आत मध्ये घेऊन जातात ज्यातून ते उत्पन्न झालेले असतात सुरुवातीला मंत्रांची केवळ कंपन आहे अर्थ आहे नंतर मंत्राशी संबंधित भावना आहे जी मंत्राची सूक्ष्म आवृत्ती आहे.

ह्याप्रकारे सोहम अजपाजप ध्यान, साधन षटचक्र भेदन, कुंडलिनी ऊर्ध्वगामी होणे, मनोलय, प्रणलय साध्य होऊन शेवटी स्वस्वरूप साक्षात्कार प्राप्त करून घेता येतो, या विषयासंदर्भात केलेल्या अध्यायनावरून अजपाजप द्वारे व्यक्तित्वाचे रूपांतरण मानसिक, शारीरिक व अध्यात्मिक परिवर्तन करणे हा जप योगा चा उद्देश आहे.

प्रकरण 4 यामध्ये आधुनिक काळातील मंत्रांची उपयोगिता याकरिता स्वामी विवेकानंद योग अनुसन्धान केंद्र द्वारे हृदयविकार, कर्करोग व एडस यावर उपचार करण्याकरिता Mind Sound Resonance Technique (MSRT) नावाची जिच्या मध्ये विशेषकरून मंत्र, ध्वनी नाद आणि सकारात्मक संकल्पांचा वापर करून विकसित केलेली ध्यान पद्धती संपूर्ण अभ्यास आहे. MSRT प्रक्रिया साद, अनुनाद, मानसिक आवाजाची पुनरावृत्ती करून शरीरात प्रतिध्वनी निर्माण करणे व जे शरीरातील अंतर्गत ऊर्जेला पुनरुज्जीवित करण्यास मदत करते. योग अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय या 5 कोषावर म्हणजे चेतनेच्या 5 स्तरावर कार्य करते आणि याच आधारांवर ही योग थेरपी समकालीन दृष्टिकोन ठेवून विकसित केली गेली व घातक अशा

रोगांचा नाश करते. अंतर्गत व मानसिक शक्तीला विकसित करण्याकरिता मंत्र, संकल्प शक्ती यांचा आधार घेतला आहे,

MSRT या संकल्पनेत मन, मन आणि ध्वनी आणि अनुनाद Resonance त्यावर संशोधन होय. त्याकरिता EEG मशीन चा वापर देखील करून मेंदूच्या विविध भागातील क्रियाकलापाची वितरणाचे सुंदर छायाचित्र घेतले, एकंदरीत मेंदूच्या क्षमतेबद्दल आपल्याला फारच कमी माहिती आहे त्याचप्रमाणे मनाविषयी सुद्धा ज्याप्रमाणे अंध व्यक्तींमध्ये सामान्य व्यक्तीपेक्षा सर्व इंद्रियांची संवेदनशीलता जास्त विकसित होते त्यावरून मेंदूचे कार्य स्वतः बदलू शकते, ध्वनीचा व त्याच्या तरंगांचा त्याकरीता आवश्यक कंपन यांचा अभ्यास येथे केला गेला. मानवाच्या घशातील स्वर यंत्रांमध्ये असणाऱ्या ध्वनि तंतूंच्या कंपनांमुळे ध्वनी निर्माण होतो त्यावेळी ध्वनीचा दोन पैलू 1. आयाम Amplitude 2. वारंवारता frequency यांचा अभ्यास केला गेला. अनुनाद तेव्हाच निर्माण होतो जेव्हा दोन सारख्या तरंग एकत्र येतात ज्याप्रमाणे व्हायलींनमध्ये मध्ये वेगवेगळया तारांनी उत्पन्न तरंगांची जुळवणूक केल्यामुळे त्या एका सुरात येतात, त्याचप्रमाणे शरीरातील नैसर्गिकता तरंगा सोबत उत्पन्न तरंगांची जुळणी करणे म्हणजे नाद करणे होय, यामध्ये अ काराचा जोरात आहत उच्चार करा व शरीराच्या नैसर्गिक फ्रिक्वेन्सीला जुळवा यावेळी तुम्हाला शरीराच्या खालच्या भागात कंपन म्हणजे कमरेपासून पायापर्यंत, उ कारात शरीर मध्य भाग आणि म कारात मेंदूच्या भागात अनुनाद मिळतो, व ओमकारात संपूर्ण शरीरात Resonant Wave पायापासून डोक्यापर्यत पसरताना जाणवते, याप्रकारे या संपूर्ण पद्धतीचे वर्णन या प्रकरणात केले आहे प्रामुख्याने ओमकार व महामृत्युंजय जप, आणि सकारात्मक आशावादी असा संकल्प यावर आधारित MSRT प्रणाली आहे. एकंदरीत या सर्वद्वारे मंत्र हे असामान्य शक्ती धारी शस्त्रे आपल्याला वेदाद्वारे प्राप्त झालेली आहेत.

निकाल

स्तोत्रातल्या वर्ण-अक्षरांच्या साहाय्याने माणसाच्या शरीरातली निरनिराळी चक्रं जागृत होतात. त्यामुळे शरीरातल्या सुप्त शक्ती जागृत होतात. सामान्यतः माणूस त्याच्या एकूण शक्तीच्या १० टक्के शक्ती वापरत असतो. ९० टक्के शक्यतो सुप्तावस्थेच असते. ती शक्ती स्तोत्रपठणाने जागृत करता येते.

आवाजाचे प्रतिक बीज-म्हणजे वर्ण-त्याचा जोड म्हणजे शब्द व शब्दाचा जोड म्हणजे वाक्य व तसेच मंत्र व मंत्राचे चित्र म्हणजे रेखाकृती व त्या रेखाकृती संबधाने कार्य व त्याची पद्धती इष्टफलदायी होईल अश्यारितीने त्याची मांडणी केली व त्याचे शास्त्र बनविले हीच प्राचीन भारतीयांची विज्ञान किमया होय.

निष्कर्ष

मंत्रयोग हे आत्म्याचे परमात्म्याशी मंत्र जपाद्वारे होणारे एकत्रीकरण आहे असे म्हटले जाते, मंत्र जपामुळे व्यक्ती परमोच मोक्ष अवस्था वा परम चैतन्याशी एकरूप होऊ शकतो. साधक सतत मंत्राच्या पुनरावृत्ती इष्ट देवतेकडून विशेष गुण व शक्ती प्राप्त करू शकतो

योग संकल्पनेचे वर्णनात्मक अध्यायानाने हे सुनिश्चित होते की अध्यात्मिक ज्ञानाची वैज्ञानिकता काळाच्या कसोटीवर कधीही केव्हाही तसूभर पण मागे नाही मंत्र योगाचे महात्म्य वर्तमान परिस्थितीला यशस्वीपणे हाताळण्यात समर्थ आहे.

-: संदर्भ ग्रंथ सुची:-

क्र.	ग्रंथाचे नाव	लेखक	प्रकाशक
1	स्तोत्रमंत्रांचे विज्ञान	प. पू. स्वामी श्री सवितानंद	प्रसाद प्रकाशन पूणे
2	Mantras for Beginners	Ravindra Kumar	Sterling Paperbacks
3	Mediation & Mantras	Swami Vishnu Devananda	Motilal Banarasidas

4	मंत्रशास्त्र	गो. प्र. भावे	नवज्योती प्रकाशन
5	घेरण्डसंहिता	अनुवादक रामकृष्ण काळी	श्रीराम खांडवे, श्री राजाभाऊ, नागपूर
6	गुरुवाणी	श्री. रामकृष्ण क्षिरसागर	श्री दत्तदेवस्थान ट्रस्ट
7	षटचक्र, दर्शन व भेदन	डॉ. श्रीपाद म. वैद्य	तुकाराम बुक डेपो, माधवबाग, मुबंई
8	Mind & Sound, Resonance Technique	डॉ. एच. आर. नागेंद्र	स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बंगलोर
9	गायत्री महाविज्ञान	पं श्रीराम शर्मा आचार्य	गायत्री चेतना क्रेंद्र, औरंगाबाद
10	काश्मीर शैवदर्शन	शुभदा जोशी	तत्वज्ञान विभाग मुबंई विद्यापीठ
11	तत्वज्ञान	योगी आनंदजी	स्व.- प्रकाशित
12	International Journal of Advanced Edu. Reserch	vol.3ISS-2, March 2018 Pg. No. 417-419	प्राचीन भारत मे योग की उपादेयता
13	मन, बुध्दी, चित्त	www.loksatta.com	
14	Yoga & Ayurveda for Psychosomatic Disorder,Himalaya Yogavally	www.yogagoindia.com	Yoga Ayurveda- Psychosomatic Disorder

परामचंद्र पारनेरकर महाराज यांच्या पुर्णवादातील निवडक संकल्पनाचे .डॉ.पू. विश्लेषणात्मक अध्ययन

मिरा कुळकर्णी

प्रस्तावना:

तत्वज्ञान योग मार्गाचा मूलभूत पाया आहे भारतीय संस्कृतीला तत्वज्ञानाची फार मोठी परंपरा लाभलेली आहेरतीय तत्वज्ञान हेभा . वेदवाडयोगमार्गाचे महत्व .मयातून प्रगट झाले आहे. सर्व संतानी व शास्त्रकारांनी सांगीतले आहे योग हा आत्मसाक्षात्काराचा प्रयोगसिध्द मार्ग आहे . लाकडाच्या .अर्जुनाला तू योगी हा संदेश दिला" भगवद्गीतेमध्ये कृष्णानी घर्षणाने जसा अग्नि प्रगट होतो तसेच योग्याभ्यासाने खरे तत्वज्ञान प्रगट होते. योगाचे मुख्य तत्व योगचित्तवृत्तिनिरोधः हे पांतजलीनी आधीच सांगीतले आहे परंतु हयासाठी गुरूकृपा आवश्यक मानल्या गेली आहे . पातंजलीनी यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान, समाधी,अष्टांग योग सांगितला आहे तर रामचंद्र महाराज यांनी हयांच्या पूर्णवाद ग्रंथामध्ये व्यक्तीमध्ये असलेल्या सहा अंगाचा विचार केला आहेनैपुण्य ., योजकता,काल, लोकसंग्रह, लोकमत, उपासना अशी साधना सांगीतली आहे.

पुर्णवादाला सर्वात जुने विद्यापीठ भारत धर्म महामंडळ बनारस या सगळयात जुन्या विद्यापीठातून डिसेंबर 1948 मध्ये परामचंद्र पारनेरकर महाराजांना डॉक्टरेट ही .डॉ.पु. पदवी मिळालीला (जर्मनी) या ग्रंथाचे मूळ स्वरूप बर्लीन विद्यापीठ . प्रस्तुत केले होतेपरंतु द्वितीय . परंतु .महायुध्दामध्ये ते नष्ट झाले हिम्मत न हारता डॉराजांनी रामचंद्र पारनेरकर महा .पु.प . गौडपादाचार्ऱ्याचा अजात वाद, बौध्दाचा शुन्यवाद, शंकराचार्याचा मायावाद हयाना महाराजांनी

पूर्वपक्ष मानून त्यांनी पूर्णवाद ग्रंथ मांडलाअशा प्रकारे जग ., जीवन व जगदीश्वर यासबंधी पूर्णवादाने जो विचार केला आहे तो आतापर्यंत कोणत्याच तत्वप्रणालीत केला नाही हेच हयाचे वैशिष्टय आहेपूर्णवाद म्हणजे काय .? तुरीयतत्व (शिवतत्व),ईश्वरतत्व आणि विश्वतत्व(विष्णुतत्व) या (जडतत्व) तीघांचे स्वरूप संबंध दाखवणारे तत्वज्ञान म्हणजे पूर्णवादपहील्या दोन . तत्वांचा पूर्णवादाचार्यांनी विचार केला असला तरी जडाचा विचार स्वतंत्रपणे कोणीही केला नाही या . जडाचा पूर्णवादाने विचार केलादार्शनीक दृष्टया समग्र . जीवनाचा विचार म्हणजे पूर्णवाद. पूर्णवाद हा पूर्णतत्वाचे विवेचन करतो. आत्मतत्व, जग व तो जगदीश्वर हे तीघेही आपआपसात कसे मिळालेले आहे हयाचे विवेचन करतो पारनेरकर महारारामचंद्र .डॉ .पू.पुर्णवाद हा ग्रंथ पं .ज यांनी मांडला हा समजण्यास कठीण असल्या कारणाने त्याचे शिष्य .पू.प (पुत्र) विष्णु महाराज पारनेरकर हयांनी तो अतिशय सोपा करून सांगीतला हया ग्रंथावर संशोधन सुरू आहेहया . विषयाचे स्वतंत्र विद्यापीठ हे जळगावला तसेच पारणेरला आहेठ पुणे तसेच काशी विद्यापी . विद्यापीठ यामध्ये पूर्णवादाचा अभ्यास सुरू आहेहा विषय निवडण्याचा संशोधकाचा उद्येश या . ग्रंथाचे अध्ययन करणे तसचे परामचंद्र पारनेरकर महाराज हयांच्या पूर्णवादातील अभिनव व .पू. क्रांतीकारी विचारावर काळाला अनुरूप अशा तत्वज्ञानावर प्रकाश टाकणे होय. पुर्णवाद हा सुखी आणि समाधानी जीवन कसे जगता येईल हयाचे विवेचन करतो तसेच माणसाच्या विचाराची रीतच संपूर्णपणे बदलून टाकण्याची हया ग्रंथामध्ये विलक्षण शक्ती आहेया ग्रंथाच्या . हे त्याचे महत्व .अभ्यासाने ज्ञान व आत्मजागृती होते आहेविविध संस्कृती व सभ्यता यांच्या . त्रीत सापडलेला सकामाज तसेच आधुनिक सभ्यतेमुळे जीवन रसातळाला चालले आहेतेव्हा . संगळयाना काळाच्या ओघामध्ये आणण्यासाठी पूर्णवाद तत्वज्ञानाची नितांत आवश्यकता आहे . पूर्णवादाची व्याप्ती फार मोठी आहेत्यामुळे या संशोधनामध्ये काही निवडक संकल्पनांचा . विचार केलेला आहेतसेच पुर्णवाद ह .ा ग्रंथ समजण्यास कठीण असल्यामुळे व त्याची व्याप्ती मोठी असल्यामुळे या संशोधनामध्ये मर्यादा येतात.

हया सशोधनामुळे पूर्णवादातील काही निवडक संकल्पनांवर प्रकाश पडेल असे संशोधकाला वाटतेचतसे .या संशोधन पध्दतीमध्ये गुणात्मक पध्दतीचा वापर केला आहे . संशोधन प्रकारामध्ये वर्णनात्मक तुलनात्मक विश्लेषणात्मक पध्दतीचा वापर केला आहेतसेच संशोधकाने . या संशोधनामध्ये माहिती संकलनाकरिता प्राथमिक स्त्रोत तसेच द्वितीय स्त्रोत हयाचा समावेश केला आहे.

जीवन वृत्तांत :

महाराष्ट्राच्या अहमदनगर जिल्हयामध्ये पारनेर नावाचे एक तालुक्याचे ठिकाण आहे . पारनेर ही जुन्या काळातील पाराशर ऋषीची तपोभूमी असून या भागामध्ये 19 व्या शतकाच्या शेवटी गुरू अडनावाचे एक वैदिक बाम्हण आपली पारंपारिक वेदविद्या व भिक्षुकी सांभाळून राहत होते त्यांच्या पोटी .15 शके 1838 शुध्द पोर्णिमेला पुर्णवादाचार्य महाराजांचा जन्म झाला व वैशाख शुध्द 13 शके 1902 मध्ये ते पुर्णत्वात विलिन झालेरामचंद्र महाराजांचा शिष्यपरिवार फार .पू.प . मोठा आहेमहाराजंचा प्रसीध्द ग्रंथ पूर्णवादाचा अभ्यास करताना महाराजांनी . लिहलेली 1) तोंडओळख 2) परिचय 3) परिसरात 4) संपर्क 5) संघर्ष व 6) अभिनव अभंग हे त्यांचे ग्रंथाचा अभ्यास केल्यावरच पूर्णवाद समजण्यास सोपी जातो.

पुर्णतत्व पुर्णपुरूष संकल्पना :

प.पू. रामचंद्र महाराजांनी वेदांचा व उपनिषदांचा आधार घेऊन त्याला तर्काची जोड देऊन पुर्णवाद ग्रंथ मांडलातर या प्रकरणामध्ये पुर्णतत्व म्हणजे काय . तुरीयतत्व (शिवतत्व),ईश्वरतत्व या (जडतत्व) आणि विश्वतत्व (विष्णुतत्व) तिघांचे स्वरूप संबंध दाखविणारे तत्वज्ञान म्हणजे पुर्णपुरूष यामध्ये आत्मतत्व,जग ,जगदीश्वर हे तीघेही आपआपसात कसे मिळालेले आहेत हयाचे विवेचन आहे.

पूर्णवादाला केवळ जगाचेच सत्यत्व प्रतिपादन करायचे नसुन त्यांना विश्वाचा व पुर्णपूरूषाचा कार्यकारण संबंध नसून तो स्वरूपासबंध आहे हे त्याना सांगायचे आहेहा जो पुर्णरूपी पुरूष आहे . तो या जगामध्ये नानातत्व तसेच विविध तत्व असले तरी पुर्णपूरुष वा ईश्वर हा एकच आहेविश्वाचे . स्वरूप मुळामध्ये पुर्ण पुरूषाचेच आहेत्यामुळे प्रत्येक ठिकाणी या वर्तुळाचा . पूर्णाचा साक्षात्कार पुर्ण होत असतोआकाशातून पाणी पृथ्वीवर पडते . वाफेच्या रूपाने ते पृथ्वीवरून आकाशामध्ये जाते व वर्तुळ पुर्ण करतेवडील . ज्या प्रमाणे पुत्राला जन्माला घालतो व पुढे मुलगा पण वडील होतो व वर्तुळ पुर्ण करतोत्यामुळेच वडील व मुलगा यामध्ये स्वरूपासंबंध असतो . तसाच स्वरूपा संबंध नवीन पिढी व जुनी पीढी यामध्ये असतोम्हणजेच विश्व आधी . कि ईश्वर आधी असे काहीच नसून दोन्ही बरोबरच आहे हे सर्व त्याचेच स्वरूप आहे तर काही स्वरूप प्रगट व काही अप्रगट एवढेच गीतेच्या 11 व्या अध्यायात परमेश्वराने विराट रूप दर्शन अर्जुनाला दाखविले व म्हणाले हे अर्जुना मी या सर्व विश्वामध्ये व्यापून आहे व हे सर्व विश्व माझ्या मध्ये सामावलेले आहे या विश्वाला माझ्यापेक्षा वेगळे समजु नकोस.

वृक्ष इव स्तब्धो (श्रृती) वृक्ष म्हटला की एकतत्वाचा बोध होतो .वृक्ष एकच असतो . परंतु त्याला फांदया, पाने, फुले, व फळ इत्यादी नानातत्व असतातत्याचप्रमाणे हा . पुर्णरूपी पुरूष आहे तो या जगामध्ये विविध तत्व व नाना तत्व असले तरी पुर्ण पूरूष वा ईश्वर हा एकच आहे असे पंरामचंद्र महाराज सांगतात व या .पु . वृक्षाची परवैराग्य व अपरवैराग्य अशा दोन शाखा असून यामध्ये एकाची कास धरून पायरी पायरी ने वरील मुळाकडे पूर्णत्वाकडे जाणे हाच या पुर्णरूपी वृक्षास जाण्याचा खरा मार्ग आहेहेच पुर्णतत्व चराचरामध्ये .असे महाराज म्हणतात . एकत्र आहे व हे विश्व म्हणजे जडतत्व तसेच ईश्वर म्हणजे विष्णुतत्व व तुर्यतत्व म्हणजे शिवतत्व या तिघांचाही स्वरूपासबंध आहे.

विश्व व परब्रम्ह जरी वेगळे दिसत असले तरी दोघांची ही स्वतंत्र सत्ता असली तरी मुळ सत्ता ही पुर्णपुरूष ईश्वराची आहे तो या दोघांचे नियमन करतो हे विसरून . चालणार नाहीअसे . जरामचंद्र महारा .पू.पम्हणतातम्हणुनच ब्रम्हज्ञान असले . तर ब्रम्हज्ञान होईल व योग पुर्ण होईल थोडक्यात पुर्णात पुर्ण उद्भवते व पुर्णाचे पुर्णत्व जरी धेतले तरी पुर्णच शिल्लक राहते तसेच पुर्णपूरूषाचे वर्णन करताना महाराजांनी जडतत्वालाही तेवढेच महत्व दिलेहेच पुर्णवादाचे . वैशिष्ट आहेजो आत्मा आहे तो तर द्रष्टा आहे त्याला कार्य करण्यासाठी या . जडाची म्हणजे शरीराची गरज आहे.जर शरीरच नसेल तर आत्मा कार्य कसे करेल . सांख्य दर्शनामध्ये आंधळा व पांगळा हयाचे उदाहरण दिले आहेत्यामुळे या . जडालाही तेवढेच महत्व आहे म्हणूनच हे जडतत्व शरीर, मी म्हणजे आत्मा व ज्याला प्राप्त करायचे आहे तो म्हणजे परमात्मा हे सर्व पुर्णपुरूषामध्ये समाविष्ठ होतात ते वेगळे नाही हेच पुर्णवादाला सांगायचे आहेपुर्णपूरूषाचे जे तत्व आहे तु तू मी मी हे . जरी व्यवहारासाठी असले तरी तु आणि मी मिळून हे सगळे त्या पुर्णतत्वाचे स्वरूप आहे.

ज्ञान विज्ञान संकल्पना :

आपल्याला जरी विविध रूपाने ज्ञान प्राप्त झाले असले तरी ते ज्ञान तात्विक परिभाषेमध्ये बसते की नाही हे पाहणे गरजेचे असतेपूर्णवादा मध्ये तो पूर्ण . पूरूष पूर्णतत्वामध्ये कसा एकरूप झालेला आहे हे सांगितले आहे तो या विश्वाच्या बाहेर नाही तर तो कसा? या विश्वामध्ये अनेक गोष्टी आहेत काही गोष्टी व्यक्त असतातज्या अव्यक्त असतात त्या .तर काही अव्यक्त असतात . आपल्याला दिसत नाही पण कालांतराने आपल्याला त्याची अनुभूती येते की तो आहे. म्हणजेच आपण त्याचे अस्तित्व मान्य करतोरती वस्तू दिसत नाही का .ण ती अव्यक्त आहे नंतर ती व्यक्त होते प्रगट होतेआपल्याला अभ्यासाने तशी . अनुभूती आलेली असते? । उदा आपण -: जमीनीमध्ये बी पेरले ते बी आपल्याला दिसत नाही कारण ते बी जमीनीखाली असते व ते मातीने झाकलेले असते परंतु कालांतराने पाऊस आल्यानंतर त्या बी ला कोंब येतात कोंब आल्यावर

आपल्याला त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव होते कशाची तरी निर्मीती येथे झालेली आहे. आपल्या लक्षात येते की कोंब आहे तर याच्याखाली काही तरी बीज असायला पाहीजे. त्याचप्रमाणे ईश्वराचे आहेसुरवातीला तो कसा आहे तर तो निर्गुण व . निरांकार आहेतो दिसत नाही ज्य .ाप्रमाणे बीज माती खाली असते तेव्हा त्याला कोंब येतो तेव्हा आपण म्हणतो कशाचेतरी रोप आलेले आहे . म्हणजे ते बीजातून सगुण साकार झालेले आहेत्याचप्रमाणे ईश्वर हा विश्वामध्ये सगुण साकार झाला . असला तरी तो निर्गुण निराकार असतो व तो कसा आहे? काय आहे? हयांचे आपल्याला त्या ईश्वराचे आकलन होत नाही त्या मधल्या स्थितीमध्ये उपत्ती, स्थिती, लय त्याचे हे तीन भाग सांगीतले आहे.

सगुण साकार होते आणि ते निर्गुण निराकार असते परंतु कसे हे आपल्याला कळत नाही मधली स्थीती जेव्हा जाते त्यांची पुन्हा वाढ होते त्याला पान,फुले फळ फांदया लागतात मग ते साकार होवून जाते म्हणजे तो आधी निर्गुण निराकार असतो नंतर ते सगुण साकार होतो या विश्वातील प्रत्येक गोष्टीची आपण अशीच अनुभूती घेत असतोतो सुध्दा सुरवातीला निर्गुण . निराकार असतो आपल्याला आधी काहीच कळत नाही .तसेच ईश्वर आहे त्याचे पण असेच आहे . पण मग मात्र आपल्याला जीवन जगत असतांना अनुभूती येतात तेव्हा असे वाटते ही देवाचीच कृपा आहे हया शिवाय हे कार्य झाले नाही ही ईश्वराची कृपा आहे व आपण त्याचे अस्तित्व मान्य कतो आधी आपण म्हणतो देव वगैरे काही नाही मलाच कराव लागत मी सोसले आणि जर एखादया वेळेला मला मिळाले तर आपण म्हणतो देवाची कृपा झालीमग आपण त्याचे अस्तित्व . स्वीकारायला तयार होतो म्हणजेच तो अनुभूतीजन्य आहेतो दिसत नाही तो अव्यक्तच आहे तो . अव्यक्त जरी असला तरी तो प्रत्येकाच्या हृदयात वास करत आहे असे जेव्हा आपल्याला मान्य होतेअसे . जरी असले परंतु भारतीय परंपरा अशी नाही कारण भारतीय ऋषीमुनी व विद्वान मंडळी, प्रथम तपाने व ध्यानाने अनुभूतिजन्य प्रत्यक्ष प्रचितिला येणारे ज्ञान हस्तगत करून मगच त्याला तत्वज्ञानाच्या भाषेमध्ये रूपांतरीत करतात.

त्यामुळे भारतीय तत्वज्ञानाचा अभ्यास करतांना प्रथम साधक भावांतून या तत्वज्ञानाला नीट समजून घेणे जसे आवश्यक आहे हयालाच ज्ञान म्हटले आहे आता आपल्याला ज्ञान झाले की ईश्वर आहे व मग त्याच्या प्राप्तीसाठी आपल्या Action सुरू होतात त्यालाच विज्ञान म्हटले आहेईश्वर आहे आता त्याला प्राप्त करायला काय केल . पाहीजे? जे वेदानी सांगीतले आहे जे ऋषीमुनींनी सांगीतले आहेव्रत .,वैकल्प, भक्तीयोग, कर्मयोग योग जप मंत्रयोग पांतजलीनी सांगीतलेली अष्टांग साधना इत्यादी ज्या विविध साधना पूर्वाचार्यानी ईश्वरप्राप्ती साठी सांगीतल्या आहेपुर्णवादाने पूर्णत्व हेच शुध्द परमेश्वर हा सिध्दांत ज्ञानाने म्हणजे . तर्काने योगाने उपासनेने व कर्माने ज्यात स्वकृत,सकृतत्व सकृत अशा तीन कर्माचा समावेश होतोनिश्चयपूर्वक जाणणे व . पूर्णपुरूष हेच अंतिम सत्य आहे हे ओळखणे यास ज्ञान मानले असून नैपुण्य योजकता लोकसग्रह लोकमत काळ व उपासना या षडंग साधनेने या ज्ञानाचा उपयोग जीवन कलात्मक रीतीने मनासारखे पण माणुसकीने जगण्यासाठी करणे यास विज्ञान मानले आहे ज्या वेळा आपल्याला संपूर्ण विवेक ख्याती प्राप्त होते त्यावेळी आपल्याला ज्ञान होते व जेव्हा आपण त्याच्या प्राप्ती साठी जी पण साधना सांगीतली ती करतो त्यास विज्ञान म्हटले आहे व परंतू पूर्णवादाचे म्हणणे आहे की तुम्हाला हे सर्व ईश्वरकृपे शिवाय व ज्ञान कर्म उपासना अशा साधनाशिवाय शक्य नाही.

योग आणि पुर्णवाद यातील तुलनात्मक अध्ययन

पूर्णवाद व योग यामधील तुलनात्मक अध्ययन करण्यापुर्वी हे जाणणे आवश्यक आहे की योग म्हणजे काय? तर महर्षी पाणिनी यांनी योग शब्दाची उत्पत्ती व "युजिर योगे" 'युज समाधी या दोन धातूपासून केलेली आहे प्रथम व्युतपत्ती नुसार योग हया शब्दाचा अर्थ अनेक अर्थामध्ये प्रयोग केला जातो उदाजोडणे मिळविणे याच . आधारावर जीवात्मा व परमात्मा यांचे मिलन म्हणजे योग होय हयालाच समाधी ही सज्ञा दिली आहे.

समाधी समतावस्था जीवात्म परमात्मनोः |

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्म परमात्मनोः।। वशिष्ठ संहिता)1/44)

याचाच अर्थ योग म्हणजे जोडणे मिळविणे जो पर्यंत आपण एखादया विषयाशी जुळवून घेणार नाही तो पर्यंत योग साध्य होणार नाहीत्याचप्रमाणे आपण त्या पूर्णतत्वाशी . पूर्णवादाशी तसेच कोणत्याही तत्वज्ञानाशी जुळणार नाही तोपर्यंत योग साध्य होणार नाहीपूर्णवादामध्ये पूर्ण . योग सांगितला आहे ज्याप्रमाणे जीवात्मा व परमात्मा हयाचे मिलन म्हणजे समाधी व त्याच प्रमाणे पूर्णवादामध्ये पूर्णतत्वामध्ये संपूर्ण योग समावलेला आहे.

त्याच्याबाहेर काहीच नाही कर्माशी जुळवून घ्या म्हणजे कर्मयोग साध्य होईलज्ञान . संपादन करा म्हणजे ज्ञानयोग साध्य होईल ज्ञान करा म्हणजे ध्यानयोग साध्य होईलम्हणजेच . ज्याच्याशी तुम्ही जुळाल तो योग साध्य होतो त्यामुळे कोणतेही तत्वज्ञान हे योगाच्या बाहेर नाही तर ते त्या पूर्णतत्वामध्येच सामावलेले आहे त्याचप्रमाणे परामचंद्र महाराजांनी पूर्णवादामध्ये .पू. अभ्यास योग सांगीतला आहेपूर्णवाद समजण्यासाठी तुम्हाला अभ्यास हा करावाच लागेल . किबहुना कोणताही योग साध्य करण्यासाठी तुम्हाला अभ्यास हा करावाच लागतो. प.पू. रामचंद्र महाराज म्हणतात तुम्ही जोपर्यंत अभ्यास म्हणजेच त्या पूर्णपूरूषाचा ध्यास लागणार नाही तो पर्यंत तुम्हाला त्या पूर्णपूरूषाचे स्वरूप कळणार नाही त्यामुळे अभ्यासाने त्या पूर्णपूरूषाला प्राप्त करून घ्या ज्यावेळी तुम्ही प्राणायाम करता ध्यान करता तेव्हाच तुमची समाधी लागते ना नुसते डोळे लावून बसा बर होईल का? धारणा किंवा ध्यान परंतु ज्यावेळेस तुम्ही त्या प्राणाशी धारणेने किंवा ध्यानाने जुळता तेव्हाच तुम्ही समाधी अवस्था गाठताजसा जसा अभ्यास कराल . तसे तसे त्या परमपूरूषाशी ईश्वराशी जुळाल त्यामुळे पातंजली व सर्व संतानी पण हेच सांगीतले आहे.

अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः ||12||

तत्र स्थितौ यत्नोभ्यासः ||13|| - पा. यो. सु

अभ्यास व वैराग्याच्या अभ्यासाने तुम्ही तुमच्या वृत्तीना थांबवू शकता हा अभ्यास एकाग चित्ताने व प्रयत्नपुर्वक करायला हवा व हा अभ्यास जास्त वेळ व वारंवार करायला हवा . ऋषीमुनींनीसर्व त्यांना जसे जसे आकलन झाले तसे तसे त्यांनी मांडलेले आहे जे तुम्हाला सोयीस्कर वाटेल ते तुम्ही घ्या व त्याचा अभ्यास करा म्हणून ज्यामध्ये संपूर्ण योग सामावलेला आहे ते म्हणजे ते पूर्णतत्व पुर्णपूरूष होयअसे . उपनिषदामध्ये म्हटले आहे.

पूर्णभदः पूर्णनिदम पूर्णात्पूर्ण मुदच्यते

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावश्यिते। (श्रृती)

ते पूर्ण आहे व हे ही पूर्ण आहे पूर्णामधून पूर्णच संभवते पूर्णातून पूर्णाला घेतले तर पूर्ण हेच शिल्लक राहते यामुळे सर्वयोग व सर्व तत्वज्ञान हे त्या पूर्णामध्येच मिसळलेले आहे योग त्याच्या बाहेर नाही. सर्व योग तत्वज्ञान ज्यामध्ये सामाविष्ठ आहे ते म्हणजे पूर्णतत्व पूर्णपूरूष होय हयाचा उल्लेख स्वामी स्वात्माराम हयांच्या हटयोगामध्ये आढळतो समाधीकम सांगताना स्वामी स्वात्माराम म्हणतातनांदानुसंधान हया . योगामध्ये स्पष्टपणे सांगतात,

अमनस्क तथा द्वेतं निरालम्बं निरज्जनम् ||4 || ह. यो.

ते म्हणतात वरील शब्द पर्यायवाचक समाधीवाचक आहेत यामध्ये स्पष्ट उल्लेख हा अद्वैत तत्वज्ञानाचा येतोअद्वेत तत्वज्ञान हे देखिल . पर्यायवाचकच आहे त्याचा समावेश ते योगामध्ये करतात याचप्रमाणे पूर्णवादामध्ये जसे उपनिषदांचा आधार घेवून त्या पूर्णपूरषाचे वर्णन केले आहेतरी पूर्णवाद हा द .ुसरे तीसरे काहीच नसून योगच आहे.

योगामध्ये आसन, प्राणायाम, बंध मुद्रा या साधना सुरवातील साधना करणाऱ्या साधकासाठी सांगीतलेल्या आहेपरंतु जो योगी आहे त्याला हया साधनांची आवश्यकता नाही . उदा ज्ञानेश्वर महाराज, गजानन महाराज रामकृष्ण परमहंस.

सलीले सैन्धवं यद्वत् साम्यंभजती योगतः तथात्ममनसौरैक्यं समाधिरभिधियते ॥ ह.यो.

ज्याप्रमाणे पाण्यामध्ये सेन्धव टाकल्यावर दोन्ही एकदम दिसतात त्याचप्रमाणे आत्मा व मन हयांचे ऐक्य होते व समाधी अवस्था प्राप्त होतेदामध्ये ही मीपूर्णवा . म्हणजे आत्मतत्व चैतन्य, जडतत्व (ब्रम्हतत्व) विश्व व विष्णुतत्व (शरीर) परमेश्वर हे वेगवेगळे नसुन असे काही एकमेकात मिसळले आहे ज्याप्रमाणे पाण्यामध्ये सैंधव मिसळले आहे.तेच त्या पूर्णपूरूषाचे स्वरूप होय . त्याचप्रमाणे वर्णन पतंजलीनी असे केले आहे.

ईश्वरप्रविधानाद्वा|23|| पा.सु.यो.

तस्य वाचक प्रणवः ||27 || पा.सु.यो.

प्रणवाला ईश्वर म्हटले आहे व त्याचा जप करावा असे सांगीतले पूर्णवादामध्ये ही पूर्णवादाची सुरूवात ही होते व पूर्णवादामध्ये या संपूर्ण विश्वामध्ये हा कसा नटलेला आहे हयाचे वर्णन आहे पातंजली नी साधनवादामध्ये तप व स्वाध्याय व ईश्वराचे प्रणिधान सांगीतले आहे व पूर्णवादामध्ये ही पूर्णवादाचार्यानी पूर्णपूरूषाची अनुभूती होण्यासाठी प्रयत्न व तप याची आवश्यकता सांगीतली आहेयाने. साधकाच्या ठिकाणी पुर्णपूरूषाच्या अनुभूतीची पात्रता येते . तसेच गीता हा योगाचाच ग्रंथ असून पूर्णवादामध्ये गीतेची कितीतरी उदाहरणे आलेली आहेव पूर्णवादामध्ये त्यांची उदाहरणे .योगामध्ये विविध दुःख सांगीतले आहे. आलेली आहे . आध्यात्मिक भौतीक), आधी दैनीक इतसेच पातंजलीनी (. योगदर्शनामध्ये अंतरंग योगामध्ये ध्यान सांगीतले आहेहया .चाच आधार घेवून परामचंद्र महाराजांनी ध्याना विषयीचे महत्व सांगीतले .पू.

पातंजलीनी .आहे योगदर्शनामध्ये पर वैराग्य व अपरवैराग्य सांगीतले आहेतसेच . पुर्णवादाचार्यांनी पण परवैराग्य व अपरवैराग्य हया दोन शाखांनी पायरी पायरीने विश्वरूपी झाडाच्या मुळाकडून पूर्णत्वाकडे जाणे हाच या पूर्णपुरुषाच्या वृक्षास जाण्याचा मार्ग महाराजांनी सांगीतला आहे. ईश्वर प्रीधान पातंजली नी सांगीतले आहे तर महाराजांनी या विषयाच्या मूळाशी ते ईश्वर तत्व सांगीतले आहेत्यामुळे पूर्णवादामध्ये संपूर्ण योग आढळतो . पूर्णवादाचा अभ्यास केल्याने कर्मयोगही कळतोनध्या ., ज्ञान, योग ही कळतो. त्यामुळे सगळे योग हे पूर्णामध्येच येतात त्या पूर्णाच्या बाहेर काहीच नाहीपूर्णवादामध्ये केवळ एकच योग दिला नसून पूर्णयोग ., पूर्णद्वेत जेथे पूर्ण वाद संपतो व संवाद साधल्या जातो त्यालाच पूर्णवाद असे म्हणतात.

निष्कर्ष :

अशा हया संशोधनामुळे परामचंद्र महाराज त्यांच्या पूर्णवादातील काही निवडक .पू. संकल्पना तसेच हयातील विविध पैलूवर प्रकाश पडला असे संशोधकाला वाटते. पूर्णवादाच्या अभ्यासाने जीवनामध्ये शांतता व समाधान प्राप्त होते व एच्छिक जीवन लाभ प्राप्त होतो मरणभय निवृत्ती होत /ः. या संशोधानामुळे पूर्णवादाचा प्रचार होण्यास मदत होईल.

''स्वामी मुक्तानंद यांचे 'योगशास्त्रातील योगदानाचे अध्ययन''

कविता प्रशांत श्रीस्वामी

योग" शास्त्र हे खुप महत्त्वपूर्ण असून ते साधकांसाठी उपयोगी भाास्त्र आहे. ''योग हे मानवाच्या सर्वांगीण विकासाचे भाास्त्र आहे.'' सर्वांगीण विकास म्हणजे भारीराचा विकास, मनाचा विकास, बुध्दिचा विकास अंतिमतः आत्म्याच्या विकासापर्यंत जाऊन पोहचते. भारतीय परंपरेत योगसाधनेचे अनेक मार्ग सांगितलेले आहेत. राजयोग, हठयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, मंत्रयोग, कुंडलिनी योग, ज्ञानयोग असे अनेक योग आहेत.

महर्शि पतंजली यांनी योगदर्शन हे चार पादांमध्ये सांगितलेले आहेत. समाधीपाद, साधनपाद, विभूतीपाद, कैवल्यपाद हे चार पाद होय. त्यांनी योग म्हणजे काय ? हे सांगत असतांना पहिल्या समाधीपादांमध्ये दुसऱ्या सुत्रात योग म्हणजे 'चित्तवृत्तीचा निरोध' होय. अ" ी व्याख्या केली आहेत.

व्यासभाष्यात 'योग' या भाब्दाचे, स्पश्टीकरण 'योगः समाधिःस च सार्वभौमचित्तस्य धर्मः' असे दिलेले आहेत. अर्थात योग म्हणजे समाधी असा अर्थ होत असून हाच सार्वभौम चित्ताचा धर्म आहे असे सांगितले आहेत.

स्वामी मुक्तानंद यांनी योगाभ्यासाला परमोच्च स्थान दिलेले आहेत. त्यांनी लिहिलेले साहित्य एक उत्कृश्ट कृती आहे. सतगुरुंच्या कृपाप्रसादामुळे कुंडलिनी भाक्ति क्रिया" ील झाल्यानंतर ज्या प्रक्रिया आरंभ होतात त्याला त्यांनी 'सिध्दयोग' म्हटले आहे. तसेच स्वामी मुक्तानंद यांना स्वतःच्या आध्यात्मिक साधनेतील आलेल्या उल्लेखनीय अनुभवांचे विवेचन करण्यात आलेले आहे. त्यांनी त्यांच्या भाब्दसुमनांनी गुंफलेल्या ज्ञानमालेंचे जनसामन्यापर्यंत पोहोचावा याच एका प्रांजळ दृष्टीकोनातून 'स्वामी मुक्तानंद यांचे योग" ाास्त्रातील योगदान' या विशयाचे अध्ययन करणे आवश्यक वाटत आहे.

या संशोधनाचा उद्देश स्वामी मुक्तानंद यांनी सांगितलेल्या सध्दियोगाचे अध्ययन करणे हा असून त्यांनी सांगितले त्या आसन, प्राणायाम, मंत्र, ध्यान, गुरूंचे महात्म्य, योगीक क्रिया यावर प्रकाश टाकण्यात आलेला आहे.

या संशोधनाचे महत्त्व म्हणजे जीवनाच्या उध्दारासाठी तसेच परमार्थ प्राप्तीसाठी आसन, प्राणायाम, मंत्र, ध्यान, गुरूंचे महात्म्य, कुंडलिनी या सर्व बाबी मनुश्यांच्या कल्याणार्थ असून त्या साधकांपर्यंत पोहचणे महत्त्वाचे आहे. तसेच स्वामी मुक्तानंद यांनी त्यांच्या आध्यात्मिक मार्गावरील आलेले अनुभव त्यांनी त्यांच्या साहित्यात लिहिलेले आहेत. त्यांनी केलेले वर्णन व त्यांनी स्वतः अनुभवलेला 'सिध्दयोग' साधकांपर्यंत पोहचणे महत्त्वाचे वाटले. तसेच साधकास निर्माण होणाऱ्या प्रश्नांचे उत्तर त्यांना आलेल्या अनुभवातून मिळू भाकतात. त्यामुळे सं" ोधकास सं" ोधन करणे महत्त्वाचे आहे.

स्वामी मुक्तानंद यांच्या शिष्या गुरुमाई चिद्विलासानंद या असून त्यांनी सिध्दयोग संदेश म्हणून अंतःशुध्दीचे सोपान, ह्रदयाची साधना, सुधि की पूर्णिमा, The Yoga of Discipline इ. पुस्तके लिहिलेली आहे.

स्वामी मुक्तांनद यांनी सांगितलेल्या 'सिध्दयोग' यामधील आसन, प्राणायाम, मंत्र, गुरूंचे महात्म्य, ध्यान, कुंडलिनी, अंतर–" ाक्ती, संकिर्तन भाक्ती, चित्त, आत्मा तसेच त्यांनी त्यांच्या आध्यात्मिक जीवनात स्वतः अनुभव केलेल्या योगीक क्रिया सांगितलेल्या असून ही त्यांची व्याप्ती आहे. तसेच त्यांना स्वतः अनुभव आलेल्या यौगीक क्रिया या प्रायोगीक तत्त्वावर दाखवू भाकत नाही. ही या सं" ोधनाची मर्यादा आहे. या सं" ोधनामध्ये गुणात्मक पध्दतीचा वापर करण्यात आलेला असून त्याचबरोबर प्रस्तुत सं" ोधन हे वर्णनात्मक, तुलनात्मक, वि" लेशनात्मक या प्रकारात मोडते. तसेच या सं" ोधनामध्ये प्राथमिक स्त्रोतामध्ये टेलिफोन, मुलाखत द्वारा माहिती गोळा केली असून अन्य माहितीसाठी द्वितीयक स्त्रोतामध्ये पुस्तके, ग्रंथ यांचा समावे" ा करण्यात आलेला आहे.

स्वामी मुक्तानंद यांचा जन्म सन 1908 मध्ये भारतातील एक भाहर मंगलौर जवळ धर्मस्थल गावामध्ये जमिनदारांच्या एका समृध्द परिवारात झाला होता. त्यांनी पंधरा वर्शाच्या अवस्थेतच घराचा त्याग केला. आणि स्वतःच्याच भाोधास निघाले आपल्या माता–पिता यांच्या घरून उत्तर दक्षिणेकडे दोन" ो मील दूर हुबळीच्या एका आश्रमात ते आपल्या प्रथम ि" ाक्षक, सिध्दारूढ स्वामी यांना भेटले जे की त्यावेळेस प्रसिध्द विद्वानांमध्ये व संतामध्ये त्यातील एक थोर संत होते. तिथेच त्यांनी वेदांन्तांचे अध्ययन केले. संन्यास दीक्षा ग्रहण केली आणि स्वामी मुक्तानंद नाव प्राप्त केले. ज्याचा अर्थ आहे, ''मुक्ती चा आनंद''

सन 1929 मध्ये जेव्हा सिध्दारूढ स्वामी यांनी देह त्यागला तेव्हा स्वामी मुक्तानंद यांनी एकानंतर एक आश्रमात जाणे आरंभ केले. पुढील तीस वर्शापर्यंत संपूर्ण भारतात भ्रमन करीत राहीले व साठपेक्षा अधिक संतांना भेटले. ते सतत एका अ" ाा गुरूंच्या भाोधात राहिले जे त्यांनी परमात्म्याचा अनुभव देवू भाकेल. या संतांना मुक्तानंद भेटले होते. भोवटी त्यातीलच एकाने त्यांना सिध्दगुरू भगवान नित्यानंद यांच्या जवळ पाठविले. स्वामी मुक्तानंद ज्या गुरूंच्या भाोधात होते त्यांनी भगवान नित्यानंदांच्या रूपात त्यांना ओळखले व ते म्हणाले की, या भेटीने माझे फिरणे नेहमीसाठी थांबले. भगवान नित्यानंदा कडून त्यांना भाक्तीपात दिक्षा प्राप्त झाली आपल्या या दीक्षेसोबतच स्वामी मुक्तानंद एक ि" ाश्य बनले व त्यांनी स्वतःला श्रीगुरूचरणी समर्पित केले. बाहेरील यात्रा समाप्त होउन ते एक आन्तरिक दिव्य यात्रेसाठी निघाले 1956 मध्ये त्यांनी साधनेचे अंतिम चरण पूर्ण केले. सन 1961 मध्ये महासमाधी घेण्याच्या आधी मुक्तानंद यांना आपली महान विभूतिपूर्ण आध्यात्मिक भाक्ती व सिध्द परंपरेचा अधिकार प्रदान केला.

स्वामी मुक्तानंद यांनी 30 पेक्षा अधिक पुस्तके लिहीली असून त्यातील 'चित्" ाक्ती विलास' एक आध्यात्मिक आत्मकथा हा ग्रंथ अति" ाय महत्वाचा आहे.

स्वामी मुक्तानंद यांनी सिध्दयोग सांगीतलेले आहेत. ते म्हणतात की, ज्या प्रकारे एका बीजामध्ये संपुर्ण वृक्ष भाक्तीरूपात सर्व प्रकारचे योग निहित असतात. जेव्हा गुरूकृपेनी कुंडलिनी जागृत होते तेव्हा तुमच्या आत सर्व योग स्वतःच करते. भाक्तिपात झाल्यानंतर ज्या प्रक्रिया आरंभ होतात त्याला 'सिध्दयोग', पुर्णयोग किंवा महायोग म्हटलेले आहेत.

स्वामी मुक्तानंद म्हणतात की, सिध्दयोगाला महायोग म्हटल्या गेले आहेत. कारण यामध्ये अन्य सर्व योगाचा समावे" ा आहेत. योगाचे अनेक प्रकार आहेत. हठयोग, यानी भाारिरीक व्यायाम, अभ्यास, भक्तियोग यानी प्रेमाचा मार्ग, राजयोग त्याची प्राप्ती याच्याद्वारे होते. मंत्रयोग, लययोग, ज्ञानयोग तसेच अन्य प्रकारचे योग आहेत. गुरूंच्या भाक्तिपातानंतर कुंडलिनी जागृत झाल्यानंतर सर्व योग आपोआपच होतात आणि याचा अभ्यास करण्यासाठी काही प्रयत्न करावा लागत नाही. हा योग स्वतःच तुमच्या अंतर क्रिया" ील होतो. या प्रकारचे वर्णन केलेले असून ते पुढे म्हणतात की, भाक्तिपात झाल्यानंतर कोणाचे भारीर आपोआपच हालायला लागते. जसे की, हाता–पायात कंपन होणे, तसेच कोणा कोणाला आपोआपच वेगवेगळी आसने, प्राणायाम इ. होवू भाकतात. जे हठयोगाचे अंग आहे. याप्रकारे अंगाच्या या स्वतःच हालचालींना 'क्रिया' म्हटल्या जाते व या सर्व कुंडलिनीच्या क्रिया भारिरात स्वतःच गति" ील होवून भारीराचे भाुध्दीकरण होत असते.

अ" ाप्रकारे त्यांनी सिध्दयोगाचे वर्णन केल्यानंतर म्हणतात की, परमे" वराचा साक्षात्कार एकमात्र श्रीगुरूंमुळेच संभव आहे अ" ा गुरूंची महाकृपा प्राप्त करून घेतली पाहीजे.

स्वामी मुक्तानंद यांनी ध्यानाचे चार महत्वपूर्ण अंग सांगितलेले आहेत.

1. ध्यानाचे लक्ष्य 2. मंत्र 3. आसन 4. प्राणायम

1. ध्यानाचे लक्ष्य : या प्रकारे ध्यानाचे चार अंग असून त्यामध्ये ध्यानाचे लक्ष्य सांगितले आहेत. ते त्यामध्ये असे म्हणतात की, जर तुम्ही सफलतापूर्वक ध्यान करू इच्छिता तर तुम्हाला समजून घ्यावे लागेल की तुम्हाला कोणाचे ध्यान करायेच आहेत. लोक वेगवेगळया पध्दती प्रयोगात आणतात व वेगवेगळया वस्तुंवर ध्यान लावतात काही आपल्या कल्पनेतील संसारावर ध्यान लावतात, काही भाारिराच्या काही वि" ोश चक्रांवर ध्यान करतात असे सांगीतल्या नंतर ते म्हणतात की, तुम्ही जर या पध्दतीला ध्याना देवून बघीतले तर समजून जाल की यातील एकही पध्दत तुम्हाला आत्म्या पर्यंत घेवुन जावू भाकत नाही. त्यामुळे तुम्हाला जर आत्म्यांपर्यंत पोहचायचे असेल तर तुम्हाला आत्म्याचे ध्यान करावे लागेल. अंतर सा... वर ध्यान करावे लागेल जर तुम्ही अंतर साक्षीला समझणार नाही तर ध्यान चुकीच्या दि" ोने जाईल. ''ज्या विशयी मनानी विचार केल्या जात नाही परंतू ज्या द्वारे मन विचार करते, तेच परब्रम्ह आहे''
2. **मंत्र** : सिध्दयोगामध्ये दोन मंत्र महत्वाचे सांगीतले आहे. एक 'ॐ नमः f" ाावाय' आणि दूसरा 'सोऽहम्' दोन्ही मंत्राचे लक्ष्य एकच आहे

   'ॐ नमः f" ाावाय' महातारक मंत्र आणि पंचाक्षरी मंत्र या रूपात जानले जातात. स्वामी मुक्तानंद म्हणतात की, 'ॐ नमः f" ाावाय' या मंत्रामध्ये एक महान रहस्य लपलेले आहेत. जेव्हा आपण 'ॐ नमः f" ाावाय' या पाच वर्ण मंत्राचा जप करतो तेव्हा भारीरातील पाचही तत्वाची भाुध्दी होते. प्रत्येक वर्ण या तत्वातील एका तत्वासोबत जुडलेला आहे. वर्ण 'न' पृथ्वी तत्वासोबत, वर्ण 'म' जल तत्वासोबत, वर्ण 'f" ा' अग्नितत्वासोबत, 'वा' वायू तत्वासोबत आणि वर्ण 'य' आका" ा तत्वासोबत प्रत्येक वर्ण आपल्या तत्वाची भाुध्दी करतो जो पर्यंत भारीर आणि मन पूर्ण भाुध्द होत नाही तेव्हा पर्यंत आपण पूर्णपणे आपल्या आध्यात्मिक अभ्यासाचा लाभ घेवु

भाकत नाही. त्यासाठी आपण भाुध्दीकरणासाठी 'ॐ नमः f" ıवाय' चा जप करायला पाहिजे असे सांगतात.

'सोहम्' नैसर्गिक मंत्र आहे. आत्म्याच्या मंत्र आहे, तो पूर्वीचाही नाही, ना कोणत्या धर्माचा –सोऽहम्' आपल्या सगळयात जन्मापासुनच आहे. आपल्या भवासासोबतच तो निरंतर चालु राहतो जेव्हा पर्यंत आपल्या अंदर हा मंत्र सुरू आहे. तेव्हा पर्यंत भारीरात जीवन आहे. ज्यावेळेला हा थांबतो तेव्हा आपण रहात नाही म्हणजेच जीवन संपत.

मंत्राचे दोन प्रकार सांगीतले आहेत. 1. चैतन्य मंत्र 2. जड मंत्र

1. **चैतन्य मंत्र** : एक अ" ıı गुरूकडून मिळतो ज्यांनी स्वतः त्या मंत्राला आपल्या गुरूकडून मिळविले आहे.
2. **जड मंत्र** : जड मंत्र याला म्हणतात की, जो पुस्तकांतून घेतल्या गेला आहे किंवा अ" ıı f" ıक्षकाकडुन प्राप्त केला गेला आहे. त्याने त्यांच्या भाक्तिचा अनुभव केला नाही.

स्वामी मुक्तानंद यांनी ध्यान करण्यासाठी आसन महत्वाचे सांगितले आहेत. ध्यान करण्यासाठी एका वि" ेश आसनात असावे लागते. आसन ध्यानाची नीव आहे. स्वामी मुक्तानंद म्हणतात की, योग भाास्त्रात अनेक आसनांचे वर्णन आहे. परंतु ध्यानासाठी केवळ तीन आसन महत्त्वपुर्ण आहे.

1. पद्मासन 2. सुखासन 3. सिध्दांसन हे तीन आसन सांगीतलेले असून या आसनात बसून साधक जर ध्यान करू भाकत नसेल तर भावासन करू भाकतात. ते म्हणतात की, कोणत्याही ध्यानात्मक आसनात सर्वात महत्त्वाचे आहे की, पाठ सरळ असायला पाहिजे कारण की जेव्हा मेरूदंड सरळ असतो तेव्हा मन स्वतःच हृदयात स्थिर होते.

स्वामी मुक्तानंद यांनी प्राणायामाला ध्यानाचा एक अत्यंत आव" यक अंग मानलेले आहेत. ते म्हणतात की, योग भाास्त्रामध्ये प्राणायामाचे अनेक प्रकार सांगितलेले आहे.

तरीपण ध्यानात तुम्हाला स्वतः होणारा प्राणायाम करायचा आहे. आपल्या भवास प्र" वासाला नियंत्रीत करण्याचे प्रयत्न करू नका, बस भवासाला सहज आत बाहेर जावू द्या. ई" वराने प्राणाला पण बनविले व प्राणाच्या गतिला पण जर तुम्ही एका आसनात सहज बसून मंत्र–जप करत असेल तर प्राण स्वतःच मंत्राच्या गतिसोबतच आत येईल, बाहेर जाईल आणि काही वेळेसाठी थांबेलही. हा स्वाभाविक प्राणायाम सांगीतला आहे. जसा–जसा भवास स्थिर होईल तसे–तसे मन पण स्थिर होईन. तुम्हाला त्याला भाांत करण्याचा प्रयत्न करावा लागणार नाही. आपल्या भवासासोबत जेव्हा मंत्र–जप करत राहिले तर मन जास्तीत जास्त स्थिर होवून ध्यानात खोल उतरत जात असे वर्णन केलेले आहेत.

स्वामी मुक्तानंद यांनी सांगीतले आहेत की, परमे" वराचा साक्षात्कार, एकमात्र श्रीगुरूमुळेच संभव आहे. श्रीगुरू हे ज्ञानाने प्रकाि" ात परब्रम्हाचीच परंपरा आहे अ" ाा गुरूंची महाकृपा प्राप्त करूनच घेतली पाहिजे. सिध्दांची कृपा प्राप्त होताच साधना घेवू लागते. नाडया मनुश्यदेह केवळ एक मासपिंड दिसत असला तरी वस्तुतः तो तसा नाही हे भारीर सात कोटी वीस लाख नाडयांच्या समुचयाची एक उत्तम रचना आहे. सात कोटी वीस लाख नाडया मनुश्य देहामध्ये आहेत व त्यामध्ये भांभर नाडया मुख्य व दहा नाडया श्रेश्ठ व दहामध्ये तिन नाडया अतिमुख्य व तिन मधुन मध्यनाडी जिचे नाव सुशुम्ना आहे ती सर्वात अधिक महत्त्वपूर्ण सांगीतलेली अहे. तसेच नाडयांचे वर्णन अनेक ग्रंथामध्ये आलेले आहेत. जसे हठप्रदिपिका, घेरंड संहिता, ि" ाव संहिता या ग्रंथामध्ये नाडयाचे

वर्णन असून भााण्डिल्योपनिवत्, ध्यानबिन्दूउपनिशत् यामध्ये सुध्दा नाडयांचे वर्णन केलेले आहेत.

स्वामी मुक्तानंद यांनी पंचप्राणाचे वर्णन केलेले आहेत. भारीरात प्राण मुख्य आहे. प्राण भारीराला सुव्यवस्थित बनाविण्यासाठी, भारीराचे सारे व्यापार नीतीनियमपूर्वक चालविण्यासाठी प्राण, अपान, समान, ध्यान आणि उदान या पंचरूपात परिणत होतो.एकच प्राण एकच भाक्ती असूनही विविध कार्ये संपन्न करण्यासाठी तो पिंडब्रहमांडाला या पाच रूपांनी पूर्ण व्यापून राहतो. आपल्या क्रियाच्याद्वारे जीवन धारण करणे हे या पंचप्राण्यांचे कार्य आहे. परमे" वराच्या या अनंत भाक्ती आहेत. त्यांच्यात प्राणमुख्य आहे.

स्वामी मुक्तानंद सांगतात की, परमात्म्याची ही भाक्ती अनंत प्रकारचे कार्य करीत असते ती कधी कधी आपल्या ऐ" वर्यमल, उल्लासमय आणि आनंदमय स्फुरणासहीत गुरूभक्तिनिश्ठ साधकामध्ये अद्‌भूत रूपामध्ये स्फुरित होते. तेव्हा साधक नाचतो, गातो, रडतो, कधी ओरडतो तर कधी अंगप्रत्यंगाय क्रिया करता बेडकाप्रमाणे उडया मारणे चक्राप्रमाणे फिरणे, गोलगोल फिरणे, जमिनीवर गडबडा लोळू लागणे आपणच आपल्या तोंडावर चापटया मारून घेणे, मान वेगाने फिरून वेगवेगळया प्रकारची आसने, मुद्रा ही कंप पावणे, घामाघूम होणे, जालंधर, उड्डीयान आणि मुलबंध यांच्या क्रिया होणे, डोळयांच्या बाहुल्या वरच्या बाजुला चढणे, वेगवेगळया प्रकारे आवाज काढणे, सिंहगर्जना तसेच इतर प" ूंचे आवाज काढणे, मंत्राचे किंवा प्रणवाचे जोराजोरात उच्चारण करणे इत्यादी क्रिया साधक स्वतः ध्यानामध्ये करू लागतो.

वेगवेगळया प्रकारचे प्राणायामही आपसूकच होवू लागतात. भस्त्रिका, भ्रामरी, ि" ातली, भीतकारी, उज्जायी वगैरे अनेक प्राणायाम साधक स्वतःच आपोआप करू लागतो. केवल कुंभक, सहज कुंभक आपोआप होवू लागतात.

 ISSN 2277-7067

जसे–जसे ध्यान वाढत जाते तसे–तसे हे कुंभकही दीर्घ होवू लागतात. कधी एखादा साधा आजार उद्‌भवतो. परंतू लवकर बरा होतो. भारीरात जो रोग लपलेला असतो. तो प्रकट होवून निघून जातो. मात्र या सान्या क्रिया आणि कार्य, सर्वज्ञा ज्ञान" ाालिनी गुरूकृपेनेच संभवतात.

अ" ाा प्रकारे स्वामी मुक्तानंद यांच्या आध्यात्मिक जीवन प्रवासातील वर्णन व त्यांनी स्वतः अनुभव केलेल्या योगीक क्रिया यांचे वर्णन केलेले असून स्वामी मुक्तानंद यांचे योगाभ्यासातील योगदानाचे अध्ययन महत्वाचे आहे.

योगीराज मनोहर हरकरे यांचे योगशास्त्रातील योगदान

सौ. पूजा वासूदेव देशपांडे

महापुरूषांच्या याच शृंखलेतील विसाव्या शतकातील महापुरूष म्हणजे ब्रह्मलीन परमपुज्य योगी मनोहर अर्थात परमपुज्य योगीराज मनोहर हरकरे ब्रहमलीन परमपुज्य योगी मनोहरांचा एकूनच जीवनक्रम पाहिल्यावर ते महर्षी, वेद व्यास, आदय शंकराचार्य आणि ज्ञानेश्वर या ज्ञानियांच्या परंपरेतील अंतीम ज्ञानी महापुरूष होते याचा प्रत्यक्ष प्रत्यय येतो असे दत्ता हरकरे योगी मनोहर हरकरे यांच्या सुपुत्राचे म्हणणे आहे.

प्रस्तुत संशोधनाचे उद्दिष्ट म्हणजे योगीराज मनोहर हरकरे यांनी योगशास्त्रात काय योगदान केले आहे यावर प्रकाश टाकणे त्याचबरोबर त्यांनी अनुभवलेली कुंडलीनी जागृती यावर प्रकाश टाकणे त्यांनी करवून घेतलेले आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा, ध्यान षट्चक्रभेदन यांचे अध्ययन करणे आणि योगीराज यांनी अनुभव केलेला मृत्युचा (शवासनाचा) पहिला दिव्य अनुभव यावर प्रकाश पडावा हे प्रस्तुत संशोधनाचे उद्दिष्टे आहे.

योगीराज मनोहर हरकरे यांच्या योगशास्त्र या विषयावर पुरेसे संशोधन झाले नसल्यामुळे आणि त्यांच्या या ज्ञानाचा योगसाधनेचा आणखी प्रसार व्हावा व जनसामान्यांपर्यंत पोहचावा हे महत्वाचे आहे. त्यांनी स्वतः अनुभवलेल्या योगसाधना या लोकांपर्यंत पोहचणे या सर्व गोष्टीवर प्रकाश पडावा हे या संशोधनाचे महत्व आहे. पूर्वीच्या साहित्याचा आढावा यामध्ये डॉ. दत्ता हरकरे हे योगीराज मनोहर हरकरे यांचे सुपुत्र यांनी त्यांच्या शास्त्रीय संगीतामध्ये गाण योग यामध्ये पी.एचडी. केलेली आहे. (मॉरिस कॉलेज नागपूर १९९५ साली). प्रस्तुत संशोधनामध्ये योगीराज मनोहर

हरकरे यांच्या योगशास्त्रातील योगदानावर प्रकाश पडेल. त्याचबरोबर त्यांनी अनुभवलेली कुंडलिनी जागृती त्यांनी सांगितलेले आसन, प्राणायाम, ध्यान षट्चक्रभेदन यांचे अध्ययन होईल. सोबत त्यांनी स्वतः अनुभवलेला मृत्युचा (शवासनाचा) पहिला दिव्य अनुभव यावर प्रकाश पडेल.

योगीराज यांनी सांगितलेले आसान, प्राणायाम, योगनिद्रा, ध्यान षट्चक्रभेदन शवासन, कुंडलिनी जागृती व त्यांचे योगदान ही प्रस्तूत संशोधनाची व्याप्ती आहे. तसेच त्यांनी लिहीलेले साहित्य, विदेश दौरा निर्माण केलेल्या संस्था त्यांनी सांगितल्यापैकी जन्मापूर्वी मृत्युनंतर यांचे विश्लेषण रामायन रहस्य, महाभारत, उपनिषद, पंचकन्या भगवतगीता हे प्रस्तुत संशोधनाची मर्यादा आहे. प्रस्तुत संशोधनात गुणात्मक पध्दतीचा वापर करण्यात येईल हे संशोधन वर्णनात्मक प्रकारात येईल.

योगी मनोहर हरकरे यांचे पूर्ण नाव योगीराज मनोहर हरकरे असे होते. त्यांचा जन्म पौष महिण्यात २२ डिसेंबर १९१४ रोजी दुपारी १२.०० वाजता झाला. त्यांच्या आईचे नाव राधाबाई तसेच वडिलांचे नाव श्रीकृष्ण असे होते. योगी मनोहर हे त्यांच्या आई-वडिलांचे आठवे अपत्य होते. ते राधाबाईच्या गर्भात असतांना त्यांच्या आईला दिव्य स्वप्नानुभूती होत असे. राधाबाई आठव्या गर्भारपणी अतिशय तेजस्वी दिसत होत्या.

सहा वर्षाच्या वयात त्यांना ध्यानाचा अनुभव आला होता. त्यानंतर बाळ (म्हणजेच योगी मनोहर यांना बालपणी सगळे बाळ म्हणायचे) अगदी शांत झाला होता. त्यांचे वागने अतिशय शांत गंभीर झाले होते.

ध्यान लावण्याच्या प्रसंगानंतर त्यांना अनाहत नादाचा अनुभव झाला होता त्यांना वेगवेगळे आवाज ऐकू येत होते. वेनूचा नाद, स्वर्गीय मृदंगासारखा नाद, मेघांचा गडगडाट, समुद्रातील लाटांचा तर कुणीतरी सुंदर गायन करत आहे. अशाप्रकारच्या आवाज एकू येत होता.

बाळ आता मोठा झाला. त्यांची भेट संघाचे संस्थापक डॉ. हेडगेवारांशी झाली ते संघाचे कट्टर कार्यकर्ते होते. त्यांनतर बाळ यांनी देखील संघात प्रवेश केला त्यानंतर ते मनोहरराव झाले त्यांना सगळे मनोहरराव असे संबोधू लागले. ते देखील संघाचे कट्टर कार्यकर्ते होते. त्यांचे दोन आदर्श पुरूष होते ते म्हणजे गोळवलकर गुरूजी व महात्मा गांधी गोळवळकर गुरूजींना भेटल्यावर गोळवलकर गुरूजींना योगी मनोहर यांचा स्वभाव पटू लागला व त्यांना मनोहरांना वेळेवेळी मार्गदर्शन केले. त्यानंतर १९५० साली उपगडेंच्या मुलीशी योगी मनोहर यांचा विवाह झाला.

योगी मनोहर यांनी १९५२ साली वैनगंगा विदयालयाची स्थापना केली. त्यांच्या वैनगंगा विदयालयाचा संपूर्ण व्यवहार सर्व कारभार अतिशय स्वच्छ होता. काही दिवसातच त्या शाळेला शासन मान्यता मिळाली.

काही दिवसांनी त्यांनी वैनगंगा किनारी कडक तपस्र्ला सुरवात केली ते आपली साधना आटपून झाल्यावर घरातली कामे आटपून शाळेला जात असे. योगी मनोहरांना योगसाधनेतील एका अतिशय उच्च अवस्थेला अनुभव झाला. त्यांना कालपुरूष व महाशून्य अवस्थेची प्रचिती झाली. १९६७ च्या नंतरचा हा कालावधी होता. योगी मनोहर एक उत्तम पटीचे गायक देखील होते. त्यांना सर्वच राग अवगत होते. ते साक्षात गाणयोगी होते व या गायनातूनच त्यांना समाधी अवस्था साध्य झाली होती.

त्यांनी लिहिलेले साहित्य –

* रामायण (वाल्मिकी आशय) * गीता (व्यास आशय) * जन्म मृत्यु रहस्य * संगीत ते समाधी * सुलभ योगसाधना * साधना व दिव्यानुभती * कुंडलिनी * विश्वदर्श योगेश्वर गोपालकृष्ण * ज्ञानदेव म्हणे * वैदिक सणांचे योग रहस्य * षोड्श संस्कार * पंचकन्या * वस्त्रहरण इत्यादी प्रकारचे साहित्य आहे.

पवनीमध्ये वैनगंगा विद्यालयाची स्थापणा केल्यानंतर त्यांनी काही वर्षातच १६ फेब्रु. १९८० मध्ये 'वैदिकविश्व मुंबई' ची स्थापना केली. विदेशात वेगवेगळया ठिकाणी त्यांचे योगसाधनेबाबत दौरे देखील झाले. हाँगकाँग (१९९५), थायलंड (१९९५) इंडोनेशिया (१९९६) अमेरिका (१९९७).

योगी मनोहर यांना विश्व उन्नयन संसद दिल्ली या जागतीक संस्थेद्वारे 'महापुरूष' ही पदवी देण्यात आली तसेच 'डॉक्टर ऑफ सायन्स' ही पदवी सुध्दा प्रदान करण्यात आली.

योगाभ्यासामध्ये काही ठराविक आसन प्रकार सांगितले आहे. त्यामध्ये त्यांनी पश्चिमोत्तानासनाचे काही प्रकार सांगितले. १) पश्चिमोत्तासन २) पूर्व पश्चिमोत्तानासन ३) वक्रपश्चिमोत्तानासान त्यांनतर त्यांची प्रथम अवस्था सांगितली ती म्हणजे महामुद्रा, गोंमुखासन हे थोडया वेगळयाप्रकारे सांगितले आहे. गुडघ्यावर गुडघा हात मागच्या बाजूला बंद केलेले व जो गुडघा वर आहे त्या गुडघ्यावर डोकं लावायचे याप्रकारे त्यानंतर पद्मासन, योगमुद्रा, वज्रमुष्टि, पद्मासन, मुष्टि पद्मासन, बाण पद्मासन, स्वस्तिकपद्मासन, पृष्ट पद्मासन, वक्रपद्मासन, उत्थित पद्मासन,

अर्ध्यमासेंद्रासन वज्रासन, सुप्त वज्रासन, वज्रमुष्टी वज्रासन, बाणवज्रासन, स्वस्तिक वज्रासन, योगमुद्रा, मुष्ठी वज्रासन, वक्र वज्रासन, दृष्ट वज्रासन, पृष्ठ वीरासन, नौकासन, भुजंगासन, शालभासन, धनुरासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, इ. आवश्यक आसने योगी मनोहरांनी सांगितली आहे व सर्वात शेवटी शवासन सांगितले आहे. या सर्व आसनाचे फायदे व दक्षता विधी देखील उत्तम प्रकारे सांगितली आहे.

प्राणायामामध्ये दिर्घश्वसन, उज्जायी भ्रामरी, कर्ण भ्रामरी, भस्त्रिका, कपालभाति, जिव्हा शीतली, दंत शींतली, षण्मुखी, लोम अनुलोम याप्रकारे प्राणायाम सांगितले आहे. या सर्व प्राणायामध्ये फायदे व दक्षता सांगितलेले आहे. ओंकार षट्चक्रभेदन (ध्यान प्रक्रिया) सांगितल्या आहे. यामध्ये सहाचक्र सांगून सातव्या चक्राकार ध्यान केंद्रित करून स्थिर राहायला सांगितले. सहाचक्र-मुलाधार, नाभी, हृदय, कंठ, तालू, भ्रुमध्ये शेवटचे म्हणजे सहस्त्रार याप्रमाणे एकेकावर ध्यान लावायला सांगितले.

योगनिद्रा म्हणजे अवयव ध्यान असे सांगितले. योग्याची निद्रा म्हणजे योगनिद्रा अशी व्याख्या केली. पायाच्या अंगठयापासून ते सहस्त्रार पर्यंत प्रत्येक अवयवावर ध्यान केंद्रीत करणे व त्याला अवयवाला शिथिल करणे याप्रमाणे सांगितले योगनिद्रेचे लाभ यामध्ये सांगितलेले आहे. पित्तं मधुमेह, रक्तदाब (उच्चकमी) हृदयविकार, मुत्रविकार, मानसिक व शारीरिक दुर्बलता इ. वर लाभ मिळतात.

त्यांचे या विषयात (योगशास्त्रात) खूप मोलाचे योगदान आहे. संपूर्ण जगाला वैदिक बनविणे हा त्यांचा ध्येय होता. भारतामध्ये अनेक ठिकाणी त्यांचे योगशिबीरे

चालत असे. इतकेच नव्हे तर भारताच्या बाहेर देखील त्यांनी याचा प्रचार- प्रसार केला. प्रत्यक्ष त्याठिकाणी जाऊन हाँगकाँगमध्ये (१९९५) ला मोठे भव्य योगशिबीर घेतले त्यानंतर थायलँड (१९९५), इंडानेशिया याठिकाणी देखील त्यांचे योगशिबीर व व्याख्याने झाली. त्यांच्या एक साधकाने जैसमेर याठिकाणी भव्य योग शिबीराचे आयोजन केले. त्यानंतर 'योगी मनोहर मिशन' या संस्थेची देखील त्या साधकाने स्थापना केली. त्यांची प्रकृती बिघडत चालली होती. तरी देखील त्यांचे कार्य सुरूच होते.

एके दिवशी साधना करतांना त्यांना कुंडलिनी जागृतीचा पहिला दिव्य अनुभव आला. यामध्ये त्यांना साधना करतांना शरीराचा दाह होऊ लागला. जीव घाबरू लागला. सारखे मळमळ, उल्टीसारखे वाटू लागले. हळुहळू हा सर्व त्रास वाढतच गेला. वैदयांना दाखविले, डॉक्टरांना दाखवले, पण त्यांना देखील हे समजेनासे झाले. हा त्रास कशामुळे होत आहे हे त्यांच्या पत्नीला समजेनासे झाले. त्यांना वृतवैकल्य चालू केले. एक दिवस हा त्रास थोडा कमी झाला त्यानंतर काही दिवस गेल्यावर योगी मनोहर यांच्या लक्षात आले की हा सर्व अनुभव म्हणजे कुंडलिनी शक्तीच्या व जागृतीचा दाहक जटिल अनुभव होता. नंतर सर्व शांत झाले. योगी मनोहर हे खूप सुंदर तेजस्वी दिसत होते त्यांची कांती तेजःपुंज दिसू लागली होती.

कुंडलिनी जागृतीनंतर योग्यास अनेक प्रकारच्या शक्ति व सिध्दि प्राप्त होतात. त्यांना अनेक दिव्य अनुभूती येऊ लागल्या होत्या.

पटना याठिकाणी ते मठात काही दिवस राहिले तेव्हा त्यांना मृत्युचा (शवासनाचा) पहिला दिव्य अनुभव आला. एकदा सकाळचे काम आटोपल्यावर चौथ-यावर डोळु मिटून पडले होते. पडल्या-पडल्या त्यांच्या मनात जन्म-मृत्यु

विषयीचा विचार सुरू होता. त्यांना डोळे लागल्यासारखे वाटले. अचानक एक दिव्य गुढ चमत्कारिक अनुभव त्यांना आला. पडल्या- पडल्या त्यांना एकदम असे दिसले की खाली त्यांचे शरीर झोपलेले आहे आणि ते शरीराच्या वर तरंगत आहे आणि आपलेच शरीर पाहात आहेत. क्षणभर त्यांना कळलं नाही. थोडया वेळात मात्र लक्षात आले की, ते शरीराच्या बाहेर निघालेले आहेत. त्याचा जीवाला शरीराच्या बाहेर निघून त्यांचेच शव पाहता आहे. मृत्यु! साक्षात मृत्यु! जिवंतपणी मृत्युचा दिव्य अनुभव त्यांना आला या सगळया घटनेनंतर त्यांना वेगवेगळया सिध्दि प्राप्त झाल्या होत्या त्यांना सोबतच शवासनाद्वारे स्वतःचा सुक्ष्म देह बाहेर काढून अंतराळात भ्रमण करण्याची विदया अवगत होती. याच विदयेमुळे त्यांनी चंद्र व मंगळाचे सर्वच ज्ञान (माहिती) प्राप्क्ष झाले होते.

निष्कर्ष :

प्रस्तुत लघुशोध प्रबंधाचा निष्कर्ष असा निघतो की, योगीराज मनोहर हरकरे यांनी आपल्या जीवनामध्ये योगशास्त्राला अत्यंत महत्वाचे स्थान दिलेले आहे. त्यांनी वेगवेगळया साहित्यांची निर्मीती केली. भारतातच नव्हे तर विदेशात देखील योग या विषयाबद्दल व्याख्याने केली. त्याचप्रमाणे त्यांनी अनुभवलेला प्रत्यक्ष कुंडलिनी जागृतीचा तसेच मृत्युचा शवासनाचा अनुभव यावर अध्ययन झाले आणि त्यांचे योगशास्त्रात खूप मोलाचे योगदान होते.

संदर्भ ग्रंथ सुची

अ.क्र.	ग्रंथाचे नाव	लेखक	प्रकाशक
१)	योगी मनोहर जीवनचरित्र	डॉ. दत्ता हरकरे	योगी मनोहर प्रकाशन
२)	सुलभ योगसाधना	योगी मनोहर हरकरे	वैदिक प्रकाशन
३)	साधना एवं दिव्य अनुभूति	योगी मनोहर हरकरे	वैदिक विश्व प्रकाशन
४)	संगीत ते समाधि	योगी मनोहर हरकरे	वैदिक विश्व प्रकाशन
५)	कुंडलिनी	योगी मनोहर हरकरे	वैदिक विश्व प्रकाशन

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य रचित योग साहित्य का अध्ययन

रेखा ठाकुर

प्रस्तावना

योगविद्या भारतवर्ष की प्राचीनतम विद्या है! योग तत्वत: बहुत सुक्ष्म विज्ञानपर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है! जो मन एवं शरीरके बीच सामजस्य प्रस्थापित करने पर ध्यान देता है! यह स्वास्थ जीवनयापन की एक कला है विज्ञान है!

योग के व्दारा ही सृष्टि के गूढतम रहस्यों की जानकारी प्राप्त हो सकती है! योग साधनाके व्दारा मनुष्य अपने अंदर जो अनंत शक्तिया सिध्दिया तथा विभूतियों को प्राप्त कर सकता है! इसके व्दारा अपनी उन्नती कर समाज तथा राष्ट्रका कल्याण करणे मे सहाय्यता कर सकता है! इसकी वजह से मनुष्य शारीरिक, मानसीक, आध्यात्मिक स्वास्थ को प्राप्त कर सकता है! इन सभी को प्राप्त करते हुये अपनी साधनाके व्दारा जो मनूष्यका अंतीम लक्ष्य है मोक्ष उसे प्राप्त कर सकता है!

योग शब्द संस्कृत भाषामेसे आया है! यह संस्कृत के 'युज' धातु से बना है जिसका अर्थ है जोडणा, मिलाना, अर्थात किसी कार्य मे स्वयंम को लगाना, युज और योक इस दो शब्द से मीलकर योग यह शब्द तयार हूआ है! योक याने एकाग्रचित्त, मनकी एकाग्रता, विचार करणा!

युज समाधी पाणीनिगण पाठ मे लीन 'युज' धातु है! इसका अर्थ है समाधि! समाधीका प्रकृति प्रत्यय अर्थ है! सम्यक स्थापना समाधिकी

सिध्दि के लीये जुडना! समाधि की प्राप्तिके लिए जो भी साधनाये शास्त्रो मे बताई गयी है! उन साधनाओको अपने जीवन मे अपनाना ही योग का पहला अर्थ है! मन को शांत, एकाग्र करना!

युजिर योगे– रूधादिगणीय इसका अर्थ है जुडना, जोडना,मिलना, मेल करना! योग का अर्थ है संयोग करना अर्थात इस दु:ख रूप संसार से वियोग तथा ईश्वर से संयोग नाम ही योग है! व्यासभाष्य मे योग को समाधी कहा गया है ! आत्माको परमात्मामे जोडना, जड को चेतन से जोडना, इहलोकको परलोकसे जोडना मानव को देवतासे जोडना इस प्रकारसे योग का अर्थ सभी आचार्योने आत्मदर्शन तथा ब्रम्हा–साक्षातकारपूर्वक स्वरूपवास्थितो एवं मोक्ष की प्राप्ति ही किया है! महर्षि पतंजलि के अनुसार–' चित्त की वृत्तियों का सर्वथा अभाव ही योग है! इस प्रकारसे योग के बारे मे बताया है! सभी मे योग को मोक्ष समाधि प्राप्तिका साधन बताया है !योग सभी साधनाओंमे सर्वश्रेष्ठ साधना पध्दति है ! जो शारीरिक, मानसीक, आध्यात्मिक स्वास्थ प्रदान करते हुये मोक्ष प्रदान करता है!

जीवनको पवीत्र तथा संयमी बनाने के लीये तथा निरोगी रहने के लीये सात्विक भावना अपने अंदर लाने के लिये तथा मरन के चक्रसे बचने के लिए दिव्य विभूतियो तथा सिध्दियोंकी प्राप्तिके लीये योग एक मात्र साधन है! मोक्ष प्राप्त करने तथा जन्म मरनके बन्धनसे मुक्त होने के लिए तथा अलोकिक शक्तिको प्राप्त करने के लिए योग एक मात्र साधन है!

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य इनके अनुसार 'जीवन जीनेकी कलाही योग है! भारत यह देश संत महापुरूष विध्दवानोकी भूमी है! समाज मे

विविध श्रेत्र मे अनेक समस्या निर्माण होती है! उस समय यहं संत महापुरूष मनुष्य को जागृत करने के लीये प्रयत्न करते आये है!

श्रीराम शर्मा भारत के एक युगदृष्टा मनीषी थे! जिन्होने अखिल विश्व गायत्री परिवार की स्थापना की! उन्होने आधुनिक व प्राचीन विज्ञान व धर्म का समन्वय करके आध्यात्मिक नव चेतना को जगाने का कार्य किया ताकि वर्तमान समय की चुनौतीयोंका सामना किया जा सके!

१९ वी शताब्दी मे समाज मे बहुतसी समस्या निर्माण हो गयी थी उस समय समस्या निवारण के लिये बहुत प्रयत्न किया था! उन्होने योग के माध्यम से समाज के व्यक्तियोको जागृत करणे का कार्य किया था और उसकी वजह से समाज मे परिर्वन दिखाई दिया!

मानव और समाज विकासके कार्यक्षेत्र मे कही तोभी कम पडरहा है और समाज को जागृत करने के लिए विशिष्ठ माध्यम की गरज गीरती है! बढती हुयी स्पर्धा पाश्चात्य संस्कृती को अपनाना, जिंदगी मे भाग दौड औधोगीकरण वैज्ञानिक विकास इसकी वजह से बहुतसी समस्या का निर्माण हो रह है उस समस्या के निर्मुलन के लीये योग अति आवश्यक है इस लधुशोधप्रबंध व्दारा उन्होने बतायी हुयी विशेष योगीक क्रियाये आसन, प्राणायाम, तथा गायत्री साधनाएँ इनका सविस्तर ज्ञान प्राप्त हुआ है!

योग विधा के विस्तृत ज्ञान का अध्ययन करके योग साधना व्दारा (स्वास्थ) आरोग्य प्राप्त कर दीर्घायू जीवन प्राप्त होता है यह बताना चाहते है! श्रीराम शर्माजी व्दारा बताये गये योगाभ्यास का सही ज्ञान जनमानसतक पहूँचेगा

उनके जो योग साहित्य है तथा उनमे जो योगीक क्रियाये बतायी है उनका योग मे जो योगदान दीया है उसका इस लघुशोध प्रबंध व्दारा प्रकाश दालनेका प्रयास कीया गया है!

इस श्रेत्र मे अभ्यास करके कार्य करते समय अलग अलग जगह यह ध्यान मे आया की आज के इस आधुनिक जीवन मे मनुष्य प्रगती तथा नये शोध कर रहा है ! उसकी वजह से उसके जीवनमे बहुतसे परिवर्तन आ रहे है! इस वजह से जीवन शैलीमे परीवर्तन आरहा है तथा वह काफी व्यस्त तथा तणावग्रस्त होते जा रहा है इसलीये इस भागदौडभरी जींदगीमे सोपे उपाय के रूप मे योग कीस तरहसे उपयोगी हो सकता है ऐसा विचार मेरे मन मे आया इसलीये इस लघुशोध के अर्न्तगत कोई ऐसा विषय का चयन करना चाहिए की जीसके कारण शारीरिक, मानसीक तथा आध्यात्मिक योगक्रियाओंकी जानकारी प्राप्त हो सके तथा प्राचीन ग्रंथ, साहित्य इनका अध्ययन कर इसकी जानकारी जनमानस तक पहूॅचा सके इसका विषय है ‘ पं.श्रीराम शर्मा आचार्य रचित योग साहित्य का अध्ययन’!

‘समस्या सूत्रन– श्रीराम शर्मा आचार्य रचित योग साहित्यका अध्ययन’!

श्रीराम शर्माजीके बहुतसे साहित्य है उनमेसे कुछ योग साहित्यका अध्ययन किया है! इसमेसे कुछ गंथ्रोका सही तरहसे अध्ययन हूआ तथा शोधकार्यको नयी दिशा मिली तथा प्रकाशीत साहित्य समाजके सामने आयें और जो अप्रकाशीत साहित्य है उसमे नये शोधकर्ता अनुसंधान का कार्य कर सकेगे!

पूर्व साहित्यका अवलोकन शोधकर्ताको दिपस्तंभके जैसा मार्गदर्शन करता है! शोधकर्ताको अनुसंधान करते समय

(दिशानिर्देश)मदत मीलती है! पूर्वकीये हुये शोध नये संशोधन की जननी हो सकती है! इसकी वजहसे शोधकर्ताको पहले कीस विषयमे शोध हुआ है यह पता चलता है! कोणते शोध अभी होने के बाकी है और कोणसे संशोधन की आवश्यकता है!

श्रीराम शर्मा इनसे संबंधीत बहुतसारे विषयोंपर अनुसंधान हुआ है! इनके जीवनचरित्र तथा कुछ साहित्य, वाङ:मय पर संशोधन हुआ है!

१) १०-११-२०१७- सिंग पूनम

श्रीराम शर्मा आचार्यके साहित्य मे युग चेतना

२) २००३- पुष्या डॉ. आर नगरत्ना- स्वामी विवेकानंन्द अनुसंधान संस्थान बैगलोर- उन्होने अपने एक अध्ययन मे योग के तीन विभिन्न भाग का सामान्य बच्चो पर वाचीक स्मृति का तुलनात्मक अध्ययन कीया जीसका परिणाम है की योग के व्दारा उनकी स्मृती मे वृध्दि पाई गई है!

३) "पत्रकारो की सामाजीक बौध्दिकता पर यौगीक अंत:श्रेप/इन्टरवेशन के प्रभाव का अध्ययन"- पी.एच.डी शोध प्रबंध शोध छात्र - ऋषि पाप्डेय- देवसंस्कृती विश्वविद्यालय शांतीकूंज हरिव्दार(उत्तराखन्ड) **अनुसंधान का उददेश यह है की** आचार्यजी के जो योग साहित्य के ग्रंथ है उन्हे एकत्रित कर उनका अध्ययन करके उन्होंने जो विशेष प्रकारकी योग प्रक्रियाये बतायी है उन्हे प्रकाशीत कीया गया तथा उन्होने जो क्रियाये बतायी है वो समाजके सामने आने मे मदत हूई यह इस लघुशोध प्रबंधका उददेश है! इस **अनुसंधान की आवश्यकता और महत्व** यह है की आचार्यजीके बहुतसारे साहित्य,

वाङ:मय हे उनके कुछ साहित्यपर, गायत्री मंत्र, इन पर पी.एच.डी हुयी है! लेकीन उनके योग साहित्य मे जो विशेष योगप्रक्रियाये बताई है उनपर शोधकार्य हुआ ऐसा दिखाई नही दीया इसलीये इस विषय पर शोधकार्य करने का निश्चय कीया गया! इसका अध्ययन करनेसे नयी जानकारी प्राप्त हुई तथा इसकी वजह से लोगोंको नया ज्ञान प्राप्त होगा! योग साहित्य तथा योग कार्य की जानकारी एक प्रबंध क व्दारा देना बहुत मूश्कील है! इनके बहूत सारे साहित्य है उसमेसे कुछ ही साहित्यमेकी विशेषयोग प्रक्रियाओं का अध्ययन कीया गया तथा गायत्री साधना के बारे मे जानकारी दी गयी है! 'साधना पध्दतियोंका ज्ञान और विज्ञान' 'व्यक्तिविकास हेतु उच्चस्तरी साधनाऐ, गायत्री महाविज्ञान' इन पूस्तकोंका (साहित्य) अध्ययन कीया गया है! इस प्रकारसे इस लधुशोध प्रबंध मे समावेश कीया गया है! **आचार्यजीके** साहित्यका अध्ययन कीया गया है! तथा इनके साहित्यमे जो विशेष योगपक्रियाये बताई है उनका ज्ञान प्राप्त हूआ है! इस लघुशोध प्रबंध के लीये गुणात्मक पध्दतीका उपयोग कीया गया है विविध योग प्रक्रियाओंका अभ्यास विश्लेषन तथा वर्णनात्मक विश्लेषन अनूसंधानका जो प्रकार है उनके अनुसार कीया गया है **संशोधन का अलग पक्ष**–इस लघुशोध प्रबंध का कार्य करने के लीये विविध संदर्भ ग्रंथकी जानकारी प्राप्तकी उसी तरह विविध संशोधकोकी समस्याका अवलोकन कीया परंतु 'श्रीराम शर्मा आचार्य रचित योग साहित्यके अध्ययन' पर शोध नही होने से उनकी जो विशेष योगप्रक्रियाये है उनपर जानकारी प्राप्त कर जनजन तक नवयुवाओ तक पहूचाना यही शोधकर्ताका मूख्य उद्देश है!

प्रथम प्रकरण मे गायत्री परीवारकी स्थापना करने वाले आचार्य के चरित्र का परिचय देकर उन्होने जो ३००० हजार छोटी बडी पुस्तके रचि है! उसमेसे कुछ योग के साहित्यका अध्ययन कीया तथा उन्होने स्थापीत की हुई संस्थानोका जीसने योग मे कार्य कीया उसकी जानकारी प्राप्त हुयी है! वे एक युगपुरूष थे उन्होने विज्ञान और आध्यात्म को एकत्रीकरण कर शोध करके नए धर्म वैज्ञानिक धर्म के मूलभूत आधारपर उन्होने विराट साहित्य लीखा है! उन्हे निष्कर्षोने प्रभावित किया की ध्याान-साधना, मंत्र चिकित्सा, यज्ञोपॅथी, एक विज्ञान संम्मत विद्या है! स्वस्थ शरीर, स्वच्छ मन, सभ्यसमाज की स्थापना यह उनका उददेश है! उन्होने अपना जींवन समाजकी भलाई के लीये समर्पित कीया वे एक समाज सुधारक, साधना पुरूष, वे एक सफल पत्रकार, साहित्यकार, लेखक स्वतंत्रसेनानी, योगी, मनोवैज्ञानिक थे! उन्होने अपने कार्यो से आधुनिक तथा प्राचीन भारत का समन्वय किया है! इस प्रकारसे आर्चायजीके बारेमे जाननेका प्रयत्न किया गया है!

दुसरे प्रकरण मे-उन्हके योग साहित्यके अर्तगत संशोधित की हुयी योग प्रक्रियाओंका अध्ययन किया है आसन और प्राणायाम है! इसमे आध्यात्मिक विद्याके अनर्तगत साधनाओंका ज्ञान और विज्ञान दो पक्षो मे विभाजीत किया है! विज्ञान पक्ष कुछ शारीरिक-मानसीक क्रियाकृत्योंके व्दारा भावनात्मक आश्रय लेकर योग साधनाये आसन, प्राणायाम अति सरल बनाकर प्रस्तृत कीया है आसनोंका दो प्रयोजन है एक व्यायाम दुसरा आध्यात्मिक है! आध्यात्मिक महत्व ध्यान तथा साधना मे बताया है! चित्तवृत्तीनिरोध की शुरूवात यही से होती है! इससे शरीरमे शारीरिक, मारसीक स्थिरता, समाधीके लीये साधना महत्वपूर्न है! शरीर

मे जो दोष है वह सम अवस्थामे आते है! मानसीक शक्तियोंका असाधारण रूपसे विकास होता है!

आचार्यजीने कुछ ही योगीक आसनोको महत्व दीया है बाकीयोंको अपने योग्यतानूसार करने को कहा है! उन्होने पद्मासन,शवासन, सूर्यनमस्कार तथा कुछ संशोधीत की हुयी विशिष्ठ क्रियाओंकी शुंखलाये अलग अलग प्रकारके आसनोंकी विधी बताई है! शरीर मे जहा वीजातीय द्रव्य एकत्र हो उस स्थितीके अनुसार शरीरमे अंदरूनी मालीश के लीये ६ स्थानोपर १२ प्रकारके विशिष्ठ आसनयोग निर्धारीत कीये है! शरीरके प्रत्येक अंग के लीये २-२ योगासने है! शरीररचना, दिनचर्या,स्वास्थनूसार चूनाव करना है!

प्रज्ञायोग व्यायाम १६ क्रमोकी शृखला है! सामान्य प्रक्रियामे आसनोंको वैज्ञानिक तरीकेसे कीया जाये तथा सहज क्रम मे आसनो मे मुद्राये और शरीर के जोड और मासपेशियोंको संतुलीत हलचल दे सकनेवाली क्रियाओंका संयोग कीया जाता है! इसमे शरीर के सभी अंगोका व्यायाम हो जाता है! तथा इसके अभ्याससे विवेककी जागृती होती है! इसमे आसन उपआसनो, मूद्राओ, श्वासप्रश्वासका क्रम तथा शरीर संचालन की लोमविलोम क्रियाओंका सूंदर समन्वय है!

प्राणायाम- आचार्यजीने मुख्यरूपसे चार प्राणायाम संशोधीत कर उसे जन जन के लीये सुलभ बनाया है! प्राणाकर्षण प्राणायाम, लोमविलोम प्राणायाम, सूर्यभेदन प्राणायाम, नाडीशोधन प्राणायाम, यह है!

उनके अनुसार प्राणायाम व्दारा प्राणऊर्जा जितनी मीलती है उसके अलावा कूछ और योग्यता प्राप्त करणा है तो उसे संकल्प बल

से ब्रम्हाण्ड चेतनामे से प्राप्तऊर्जा को प्रयत्नपूर्वक खीचकर शरीरमे पहूॅचाना पडता है! इसमे सभी प्रकारके व्यक्तियों के लीये उपयोगी' प्राणकर्षन प्राणायाम बताया है!

आचार्यजीने बताया है " अखील ब्रम्हाण्डासे व्याप्त प्राण तत्वको आकर्षित कर धारन करके अपने व्यक्तित्वको अधिका अधिक उन्नत एवं परिष्कृत बनाये जानेकी साधना पध्दतियोंको प्राणआकर्षण प्राणायम कहते है''! इसमे संकल्प शक्ति की दृढता, आकर्षणकी भावना व्दारा प्राणशक्तिको धारण करना है! (प्राण शरीरमे प्रवेश होते हूये दिखाई देने लगता है!)

शारीरिक तथा मानसीक लाभ प्राप्त कर आत्मकल्यानके उच्चसोपानकी तहतक पोहचे, मनशोधन, रोगशमन, तथा शरीर मे जो प्राण है ब्रम्हाण्डके प्राणोंसे जीतनेसे साधकोका सामर्थ बढाने मे विशेष महत्व पूर्ण है! इस प्रकारसे जानकारी प्राप्त हूई है!

गायत्री साधना

गायत्री-गय- प्राण, त्रा - तारणेवाली(उत्थान) प्राणोंकी रक्षा करनेवाली, प्राणोसे जो वास्तवीकताका ज्ञान होता है वह गायत्री है, परमात्माकी इच्छाशक्ति, गायत्री है जीसके कारण पूरी सृष्टीचल रही है ! इसे वेदमाता, आदिशक्ति, विश्वमाता आदि नामोसे पूकारते है!

गायत्री मंत्र- यह सदबुध्दिका मंत्र है! यह मनुष्यके मस्तिष्कके अंदर सदबुध्दि के रूपमे प्रगट होती है! गायत्री मंत्र के २४ अक्षर अत्यंत महत्वपूर्ण है!

शिक्षाओके प्रतीक है! ऋचाएँ, वेद, उपनिषद सभीका सार २४ अक्षर मे है! इस मंत्रसे सही गलतका ज्ञान प्राप्त होता है! इसके जागरणसे मनुष्यका सम्बन्ध ईश्वरीय शक्तिसे जूड जाता है! इसके उच्चारनसे शरीरमे छीपे शक्तिकेंद्र अपने आप जागृत हो जात है! ग्रंथीया जागृत होती है तथा चुम्बकीय शक्तिया निर्माण होती है! यह चुंम्बकत्व मन को टयुनकर समग्र जाकर शारीरिक, मानसीक, आध्यात्मिक प्रगती करता है! और वह मार्ग है साधना, श्रध्दा, विश्वास यह साधक के मन को मस्तिष्क को, विचारोंको, सन्मार्ग की ओर ले जाती है!

गायत्री से विविध दु:खोका निवारण –

१)अज्ञान (नासमझी) २) अशक्ति (दुर्बल) ३) अभाव (दरिद्रता)

गायत्री साधना –अपना लक्ष्य पूरा करनेके लीये हमे जो चेतनात्मक पुरूषार्थ करना पडता हे वह साधना है! योग साधनामे शारीरिक तथा मानसीक क्रिया कृत्य अपनाने पडते है! इसका उददेश आत्म चेतनाको परमात्म चेतना से जोडने वाली मन स्थिती उत्पन्न करना है(आसन,प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा षटक्रिया) यह शारीरिक श्रम मे है इसका उददेश स्वस्थता, समर्थता, पवित्रता उत्पन्न करना है! इसमे भाव संस्थानमे उभार आना चाहिए आसन, प्राणायाम शरीर शुध्दी करते है! प्राणायाम व्दारा प्राणपर नियंत्रण, धारनाके व्दारा मनपर नियंत्रण, एकाग्रशक्ति विकसीत की जाती है! ध्यान व्दारा बुध्दि स्थिर होती है! मानसीक उपासना- जप,ध्यान,नाद, एकाग्रता, स्वाध्याय, सत्संग, गायत्री साधना व्दारा आत्मापर डाले गये मल समाप्त हो जाते है तथा अनेक सिध्दीया प्राप्त होती गायत्री मंत्रके साथ उपासना,

साधना, आराधना तीनो होनी चाहिए उसके साथ श्रध्दा और विश्वास होना चाहिए !

उपासना- पास बैठना, आराधना- समाजसेवा

साधना- अपने आप को साधना- मनूष्य अपने मन, बुध्दि, प्राण ओर इंद्रियोंको जब अपने नियंत्रन मे कर लेता है और अनुशासित हो जाता है! उसे दिव्य शक्तिया प्राप्त होती गायत्री साधनाओमे उच्चस्तरीय साधनाएँ बताई है! सोऽहम साधना, खेचरी मूद्रा,त्राटक, नादयोग साधना, उच्चस्तरीय साधनाये अत्याधीक और शीध्र लाभ देती है!

१)सोऽहम साधना करनेसे समाधीकी अवस्था प्राप्त होती है

२)खेचीरी मूद्रा- इस मूद्रासे शारीरिक, मानसीक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते है! मुख्य नाडीयोंके अवरूध्द मार्ग खुलते है ! त्राटक- मन एकाग्र तथा काबूमे आता है तथा अज्ञात वस्तूका पता लगाने सकने की शक्ति प्राप्त होती है! नादयोग से- गुप्त मानसीक शक्तिया विकसीत होती है, एकाग्रता आती है!

ॐ ध्वनि आत्मकल्याणकारी है! इन साधनाओसे आत्मबल प्राप्त होता है! मानसीक कष्टमे फायदा होता है! इस प्रकारसे प्रकाश डाला गया है! चतुर्थ प्रकरनमे आचार्य व्दारा बताये गयी योगीक क्रियायोका उपयोजन रोगी, गर्भवती महिला, तथा यूवाओंके व्यक्तित्व विकासके लीये बताई गयी है! आचार्यजीने मनोकायी रोगोका शमन करने के लिये प्राणायाम योग की ६ क्रीयाये बतायी है! गर्भवती महिलाओंके लिये-महत्वपूर्ण योगीकक्रिया तथा प्राणायाम का गर्भावस्थामे उपयोग करनेसे

गर्भस्त शिशूके शारीरिक, मानसीक विकास ठीक तरह से कीया जा सकता है! उसके लिये ध्यान के साथ उज्जायी प्राणायाम, नाडीशोधन प्राणायाम, गायत्रीमंत्र जाप करते हुये करने को बोला है!

युवाओ मे व्यक्तित्व विकास हेतू- वज्रासन, प्राणाकर्षणक्रिया,नमनमुद्रा "अमृत रसानूभूति अमृत वर्षा" यह ध्यानव्दारा चित्त तंत्र को नियंत्रितकर विकृतीयोंको दूर किया जाता है! इस प्रकारसे शारीरिक तथा मानसीक, तथा बौध्दिक योग क्रीयाओ के व्दारा व्याधीया दूर की जा सकती है इसकी शोधकर्ताको जानकारी प्राप्त हूयी है ! इस प्रकारसे आसन, प्राणायाम से योगीक क्रीयाओ के अभ्यास से कीस तरह से प्रभाव गीरता है यह हमे इस संशोधन के सारांश व्दारा पता चलता है और शोधकर्ता ने इस लघुशोध प्रबंध व्दारा प्रकाशमान कीया है

निष्कर्ष

प्रस्तृत संशोधन के व्दारा ऐसा निष्कर्ष सामने आया है की आचार्यजी के साहित्यमे बताई हुई योगीक क्रियाये आसन,प्राणायाम का प्रभाव व्यक्तिके शरीर तथा मनपर गीरता है! मानसीक शक्तियोंका असाधारण रूपसे विकास होता है! अच्छे आरोग्य व्दारा मनूष्य अपने कर्मो को सम्पादन कर स्वस्थ शरीर व्दारा ईश्वरकी आराधनामे प्रवृत्त होता है! व्दंद सहन करनेकी ताकद आती है! इन क्रियाओंव्दारा वैज्ञानीक प्रभाव शरीर पर गीरते है! इनके व्दारा चित्तकी वृत्तीओके निरोध की शुरूवात हो जाती है! शरीर मे जो प्राण है उसे ब्रम्हाण्ड के प्राणो से जोडकर सामर्थ्य बढाने मे विशेष परिणाम कारक है! सभी

साधनाऍ व्यक्तिको परिकृष्ट उसके अन्दर के महामानव को जगाकर सिध्दियोंको प्राप्त कर अनेका अनेक विशेषताओंको सम्पन्न हो कर आनंदकी चरम सत्ताका साक्षात्कार कर लेता है! गायत्री मंत्र यह सदबुध्दिका मंत्र है जो साधक के मनको, अनंतदु:ख मस्तिष्कके विचारोंको सन्मार्गकी और प्रेरित करता है! आचार्यजीने भगवान प्राप्तीके सभी मार्ग हमारे समक्ष खोलकर रख दिये है! उन्होने विभिन्न प्रकारकी साधनाऍ, गायत्री मंत्र बताकर सभी को अपने जीवनमे उतार ने को कहा है यही निष्कर्ष उनके जीवन दर्शनसे मीलता है! इसप्रकासे विशेष योगीक क्रियाओं व्दारा स्वस्थ शरीर प्राप्त कर योगसाधना तथा अध्यात्ममे जूडना तथा शारीरिक, मानसीक, आध्यात्मिक तथा सामजीक स्वास्थ प्राप्त होकर समाजकी उन्नती होगी! ज्ञान प्राप्त होगा ! यही इस लघुशोध प्रबंध व्दारा प्रकाशमान कीया गया है!

श्री चक्रधर स्वामी यांचा 'लिळाचरित्र' या ग्रंथाच्या आधारे योगाचा सांगितलेला आचार व ग्रंथाचे विश्लेषणात्मक अध्ययन

वंदना महादेवराव वल्लपकर

योग हा 'युज' या संस्कृत धातू पासून बनलेला आहे. योग हे एक परिपुर्ण शास्त्र आहे. योग हे मानवी जीवनाच्या सर्वांगीण विकासाचे शास्त्र आहे. आसन, प्राणायामादि क्रियांचा अभ्यास शारिरीक पातळीवर केला जातो. धारणा ध्यानादि प्रक्रियांचा अभ्यास मानसिक पातळीवर केल्या जातो. 'आसन' हे योगाचे सर्वात लोकप्रिय अंग आहे. आसनातून आपला सर्वांगीण विकास साधायचा असेल तर, आसनाचा अभ्यास हा मुख्यत: शारिरीक पातळीवरच केल्या जातो आणि त्याचे परिणामही शारिरीक पातळीवरच अनुभवयाला येतात.

पंतजली महर्षी यांनी आसनांची व्याख्या, अवस्था व परिणाम सांगितलेले आहे व स्वामी स्वात्माराम यांनी हठयोगात अनेक आसनांच्या कृतीच वर्णने आहे ते या कृतीनुसारच आसने केली जातात.

योगासंनाचा अभ्यास हा शरिर, बुध्दी व मन या तिनही पातळीवर करावयाचा असतो. शारिरीक पातळी सोबतच आपल्या बुध्दीनेही ती आसने समजवून घेतली पाहिजे. आणि त्याला ज्ञानाची व शारिरीक कृतीची जोड दिली पाहिजे. महर्षी पंतजली यांनी **'स्थिरमसुखमासनम्'** या तिन शब्दातून आणि हठयोगात सांगितलेल्या ***"कुर्यात तद् आसनम् स्थैर्यम् आरोग्यंच अंगलाघवम्"*** या श्लोकार्थातून ध्वनित होणारा अर्थ बुध्दीच्या पातळीवर आत्मसात केला व आसनांच्या कृतीला त्याची जोड दिली, तरच आपण योगासने करू शकतो. या गोष्टी करीता पुढे मनाचीही जोड असायला हवी. म्हणजेच यावरून असे म्हणता येईल की, बुध्दीला समजलेल्या ज्ञानाच्या प्रकारात करावयाची शारिरीक कृती मनाने सुध्दा केली पाहिजे. याच वेळी आपले शरिर अवयंवासोबत पूर्णपणे एकरूप व्हायला पाहिजे हेच खरे योगासन आहे.

महर्षी पंतजली यांनी सांगितलेल्या यमापासून समाधीपर्यंतचा अष्टांग म्हणजेच आठ अंगाचा समावेश या आसनाच्या साधनेत केला गेला तर हा अभ्यास केवळ योगासनाचा न

होता ती योगाची साधना होईल आणि त्यातूनच व्यक्तिच्या मनाचा, बुध्दिचा व शरिराचा सर्वांगिण विकास होईल प्रस्तृत लघुशोधप्रबंधासाठी **"श्री चक्रधर स्वामी यांचा 'लिळाचरित्र' या ग्रंथाच्या आधारे योगाचा सांगितलेला आचार व ग्रंथाचे विश्लेषणात्मक अध्ययन"** हा विषय मी निवडलेला आहे माझ्या या प्रस्तूत प्रबंधाचा उद्देश

- हा संत साहित्याचा अभ्यास करणे तसेच
- श्री चक्रधर स्वामी यांच्या चरीत्र व साहित्यावर प्रकाश टाकणे हा होता.
- श्री चक्रधर स्वामी यांनी सांगितलेले तत्वज्ञान तसेच त्यांनी सागितलेला योगाचा आचार, विचार यांच्यावर प्रकाश टाकणे हा होता.
- श्री चक्रधर स्वामी यांची ग्रंथसंपदा बरिच मोठी आहे. त्यांच्या ग्रंथसंपदेला 'सातीग्रंथ' असे म्हणतात. श्री चक्रधर स्वामी यांनी लिहिलेल्या संस्कृतच्या विविध दृष्टांतावर तसेच लिहिलेल्या 'लिळाचरित्र' या ग्रंथावर बऱ्यांच तज्ञ मंडळीनी पि.एच.डी केलेली आहे. परंतु स्वामीजींनी जो योगाचा आचार सांगितलेला आहे त्यावर अजूनही संशोधन झालेले मला आठवले नाही. म्हणूनच त्यांचा योगाचा आचार कळण्यासाठी हा विषय संशोधनासाठी घेण्याची मला आवश्यक्ता वाटली.
- या संशोधनामध्ये गुणात्मक पध्दतीचा वापर करण्यात आला. तसेच प्रस्तूत प्रबंधामध्ये विविध पक्रियांचा अभ्यास हा विश्लेषणात्मक, वर्णनात्मक व तुलणात्मक पध्दतीने केला गेला.
- या संशोधनाकरीता प्राथमिक व व्दितीयक या दोन्ही पध्दतीचा वापर करण्यात आला. प्राथमिक स्त्रोतामध्ये मुलाखत व टेलीफोन व्दारे विस्तृत माहिती घेवून ती गोळा केली. तसेच प्राथमिक स्त्रोतामध्ये विविध तज्ञ मंडळीसोबत टेलीफोनव्दारे संपर्क करून माहिती संकलित केली.

- व्दितीयक स्त्रोतामध्ये त्या–त्या विषयाचे तज्ञ, साहित्यीक यांचे ग्रंथ, मासिके, वर्तमानपत्रे इत्यादी विविध वाचनालयाची मदत घेवून विविध साहित्याचे वाचन करून प्रस्तूत प्रबंध तयार करण्यात आला.
- या प्रस्तृत लघुशोध प्रबधांची योजना प्रकरणाशी संबधित आहे. प्रस्तृत प्रबंधामध्ये प्रमुख पांच प्रकरणाची रचना करण्यात आलेली आहे.

श्री चक्रधर स्वामी हे एक बहूआयामी व्यक्तिमत्व होते, त्यांच्या चरित्रावर प्रकाश टाकणारे 'लिळाचरित्र' या ग्रंथामध्ये त्यांचे चरित्र त्यांनी सांगितलेले तत्वज्ञान आणि प्रस्तृत ग्रंथाचा विश्लेषणात्मक अभ्यास तसेच स्वामीजींनी सांगितलेल्या योगाचा आचार प्रस्तृत प्रबंधात मांडण्यात आलेला आहे.

- तत्वज्ञानाच्या क्षेत्रात तत्वज्ञ म्हणून भारत भर जी नांवे ऐकायला मिळातात, त्यात सर्वज्ञ श्री चक्रधर स्वामीचे तत्वज्ञान हे जगातील ईतर तत्वचिंतकाच्या चिंतनाने सरस आहे. त्यांचे तत्वान हे मुळस्वरूपात जगासमोर यावे म्हणून प्रा. श्री. पुरूषोत्तमजी नागपूरे यांनी स्वत: तयार केलेल्या 'ब्रम्हविद्या' सुत्रार्थ प्रकाश यामध्ये मांडण्यात आले आहे. स्वामींच्या तत्वज्ञानात व्दैतवादाप्रमाणे 'एकेश्वर' वाद आलेला आहे.

चरित्र व साहित्य

श्री चक्रधर स्वामी हे बाराव्या शतकातील एक महान तत्वज्ञानी, समाजसुधारक आणि महानुभाव पंथाचे संस्थापक होते 'लिळाचरित्र' या मराठीतील पहिल्या चरित्रग्रंथाचे ते नायक होते. श्री चक्रधर स्वामी हे पंचकृष्णातला पांचवा अवतार म्हणून ओळखला जातो श्री चक्रधरांचे कर्तृत्ववान व्यक्तिमत्व हे चारही अवतारांपेक्षा श्रेष्ठ आहे श्री चक्रधर स्वामी हे महाराष्ट्रातील पहिले ज्ञानी व समाजसुधारक म्हणून ओळखले जात होते.

'लिळाचरित्र' या ग्रंथाच्या एकांक भागात श्री चक्रधर स्वामी यांच्या प्रांरभिक जीवनासंबधीची माहिती आणि तयंचे कर्तृत्वपूर्ण असे व्यक्तिमत्व आपल्याला वाचावयास मिळते.

बाराव्या शतकाच्या पूर्वाधामध्ये गुजरातमधील भडोच येथे शके ११४२ विक्रम संवत्तर भाद्रपद महिन्याच शुक्लपक्षाच्या रविवारी चक्रधर स्वामी यांचा जन्म झाला. त्यांच्या वडिलांचे नांव विशालदेव होते आणि त्यांच्या आईचे नांव म्हाळईसा होते. विशालदेव हे भंडोचचा राजा मल्लदेव यांचे प्रधान होते. श्री चक्रधर स्वामी यांचे जन्म नांव हरपालदेव असे होते हरपालदेव यांचा विवाह कमळाईसा नावाच्या एका कन्येबरोबर झाला. परंतु त्यांचे मन काही संसारात रमले नाही. आजारी लोकांची सेवा करणे हे त्यांनी जणू छंदच जोपासला होता तो त्यांचा नित्यकर्म झाला होता त्यामुळे त्यांना स्वत:ला तब्येतीकडे लक्ष द्यायला वेळ मिळत नसे तंची प्रकृती खालावली व त्यांना मृत्युला देखिल सामोरे जावे लागले. परंतु काहि क्षणानंतर ते जिवित असल्याचे लक्षात आले. महानुभाव पंथीयाच्या श्रध्देनुसार त्यावेळी श्रीकृष्णाने त्यांच्या शरिरात प्रवेश केला व त्यांनी अवतार धारण केला. शके. ११४२ विक्रम संवत्सर भद्रपद महिन्याच्या शुक्ल पक्षाच्या रविवार अवतार धारणाची घटना घडली. पंचावतरातील श्री चांगदेव राऊळ यांचा आत्म्यांनी त्यांच्या शरिरात प्रवेश केला. दिवसा मागून दिवस जात होते. श्री चक्रधर स्वामी यांची भटकंती सुरू होती ऋध्दिपूर येथेच त्यांची भेट श्री गोविंदप्रभू यांच्या सोबत झाली व त्यांनीच त्यांचे हरपाळदेव यांचे जन्मनांव बदलून श्री चक्रधर स्वामी असे ठेवले अश्याप्रकारे ऋध्दिपूरपासून सुरू झालेली स्वामजींची भटकंती पैठण या ठिकाणी येऊन समाप्त झाली त्यांनतर त्यांनी समाजसुधारणेचे कार्य अखंडपणे चालू ठेवले त्यांच्या साहित्याचा विचार करता असे लक्षात येते कि, तात्विक व विवेचनपर असे साहित्य या संप्रदायांनी निर्माण केले त्यांना 'सातीग्रंथ' असे म्हणतात.

१) लीळाचरित्र–म्हाइंभट १२७८, २) श्री गोविंदप्रभू चरित्र–रिध्दपूर लिला/रिध्दपूर चरित्र म्हाईभट, १२८८, ३) दृष्टोतपाठ–केशिराजबास १२८०, ४) सिध्दांतसुत्रपाठ–केशिराजबास, ५) पूजावसार–बाईदबास, १२९८,

६) स्मृतिस्थळ—संकलन १३१२, ७) वृध्दाचार—

यावरिल सर्व साहित्यामध्ये श्री चक्रधर स्वामी यांचे चरित्र व त्यांनी समाजाला दिलेली शिकवणूक हाच विषय प्रामुख्याने येतो, अश्याप्रकारे पहिल्या प्रकरणामध्ये श्री चक्रधर स्वामी यांचे चरित्र व त्यांच्या महत्त्वाच ग्रंथाचे विवेचन करण्यात आलेले आहे.

महानुभाव पंथाची स्थापना

महानुभाव पंथ हा एक महत्त्वपूर्ण असा भक्तिसंप्रदाय आहे. बाराव्या शतकातील महाराष्ट्राच्या वाङ्मयीन व धार्मिक इतिहासात या संप्रदायाचे लक्षणीय असे योगदान आहे.

'महान अनुभवोस्तेजा बलं वायस्य सः महानुभाव' मोठया तेजाने युक्त असलेल्या लोकांचा मार्ग तो महानुभाव पंथ होय. श्री चक्रधर स्वामी बाराव्या शतकामध्ये महानुभाव पंथाची स्थापना केली त्यांनी असे सांगितले कि व्दैतवादी तत्त्वज्ञान सांगणारा जीव, देवता, जगत् यांच्या पेक्षा स्वतंत्र असा परमेश्वरच साधकाला मोक्ष देऊ शकतो त्यांचे म्हणणे असे आहे कि, मानवी जीवाचा उध्दार करण्यासाठी परमेश्वरच अवतार घेत असतो महानुभाव संप्रदायाची परमेश्वराचे पांच अवतार आहे ते म्हणजे १) श्रीकृष्ण चक्रवर्ती, २) श्री दत्तात्रय प्रभू, ३) श्री चांगदेव राऊळ, ४) श्री गोविंदप्रभू (गुंडम राऊळ), ५) श्री चक्रधर स्वामी यांनाच महानुभाव पंथामध्ये पंचकृष्ण म्हटले जाते.

तत्त्वज्ञान व ग्रंथाचे विश्लेषण

तिसऱ्या प्रकरणामध्ये श्री स्वामी यांनी सांगितलेले तत्त्वज्ञान आणि 'लीळाचरित्र' हा ग्रंथ म्हणजे महानुभाव धर्म पंथाच्या तत्त्वज्ञानाची आणि आचारसुत्रांची जन्मभूमीच होय. पंडीत म्हाइंभट सरोळकर हे या 'लीळाचरित्र' या ग्रंथाचे कर्ता आहे. लीळाचरित्र हा मराठी भाषेतील पहिला गद्यग्रंथ आणि चरित्र ग्रंथ आहे. सर्व महानुभाव पंथीयांच्या साहित्याचे बीज या ग्रंथात आपल्याला पाहायला मिळते या ग्रंथाची रचना इ.स. १२७८ मध्ये करण्यात आली लीळाचरित्र या ग्रंथाचे पूर्वाध, उत्तरार्ध व एकांक असे तीन विभाग आहेत या ग्रंथाच्या एकांक भागात ७४ पूर्वार्धात ३५८ तर उत्तरार्धात ४८८ अशी साधारणपणे ९५० लीळांचा हा ग्रंथ आहे. या

ग्रथांमध्ये श्री चक्रधर स्वामी यांच्या जीवनाचा आलेखच रेखाटला आहे. या ग्रंथात त्यावेळचा समाज, त्यांच्या चालिरीती, त्यांचे व्रतवैकल्पे, त्यांचे सणवार, खाणेपिणे, नाचगाणे, इ. अतिशय उत्कृष्ठपणे विवेचन करण्यात आलेले आहे. भाषेच्या दृष्टिकोनातून इतिहास, साहित्य, तत्वज्ञान या सर्वच दृष्टिनी जर आपण या ग्रंथाचा विचार केला तर या ग्रंथाचे महत्व आपल्याला जाणवते. लीळाचरित्र हा ग्रंथ समाजदर्शनाचे एक प्रभावी साधन आहे.

श्री चक्रधर स्वामी यांनी शंकराचार्य, रामानुजाचार्य यांच्या तत्त्वज्ञानाला वेगळे ठेवून ज्ञान व भक्ति यांचा समन्वय करून आपल्या व्दैती तत्त्वज्ञानाचा प्रसार केला तसेच देवता पूजेचा त्या निषेध केला. श्री चक्रधर स्वामी यांनी १२ व १३ व्या शतकात आपल्या तत्त्वज्ञानाची वैशिष्टये सुत्ररूपाने **'दृष्टांतपाठ'** या ग्रंथात सांगितलेली आहे. हा पंथ भक्तिमार्गी होता त्यामूळे भक्तिमार्गाचे काही नियम ते पाळित असत ते म्हणजे शरणागती, प्रसादसेवा, मूर्तिध्यान व मूर्तिज्ञान आणि नामस्मरण हे होय.

श्री चक्रधर स्वामी यांनी भारतीय तत्त्वज्ञानात मोलाची भर घातली आहे, त्यांचे सुत्रपाठ, सातिग्रंथ, आद्यानग्रंथ, साधनाग्रंथ, टीकाग्रंथ इ. महानुभाव पंथीयानी जातिनिरपेक्षता आणि अहिंसा तत्त्वाचा पूरस्कार केला तत्त्वज्ञानाच्या क्षेत्रात तत्त्वज्ञ म्हणून जी नावे घेतली जातात त्यामध्ये श्री चक्रधर स्वामींचे नांव घेतले जाते स्वामींच्या तत्त्वज्ञानाचा तुलनात्मक अभ्यास 'महानुभावांचे तत्त्वज्ञान' या ग्रंथात डॉ. वि. भी. कोलते यांच्या तत्त्वज्ञानात पाहायला मिळते.

योगाचा आचार धर्म

'आचरे तत्त्वाचा धर्म' हे त्यांचे उपदेशाचे सुत्र होते. श्री चक्रधर स्वामी यांचा कटाक्ष होता कि साधकाचा आचार आणि वैराग्य हे विवेकपूर्ण आणि वैचारिक गोष्टीवर आधारलेले असावे त्यांनी एक आचार संहिता आपल्या शिष्यगणांना शिवविली होती त्यासाठी त्यांनी एक मार्ग सांगितला होता त्यावर एक प्रवचन केले व त्या प्रवचनाचे सुत्र होते. '***विकार विकल्प शून्यः स्वभावमात्रेः निरालंबीः देवतास्मरणे जन्मक्षेपः तयासि परमेश्वरू पुनरपि सबंधु देती*** '

या वरिल सुत्रात स्वामीजींनी साधकाचा पूर्ण आचार सांगितला आहे या सुत्रालाच श्री चक्रधर स्वामी 'असतिपरी' असे म्हणतात. या सुत्राचा अर्थच असा आहे कि, साधकाने विकार सोडावा. साधकाने आपल्या बलवत्तंर भोगेच्छांचा इंद्रियांच्या अनुषंगाने सर्वतोपरी त्याग करावा.

ज्ञान, भक्ति, वैराग्य अशी स्वामीजींनी साधनत्रयी सांगितलेली आहे.

श्री चक्रधर स्वामी यांना चौदा विद्या अवगत होत्या त्या म्हणजे १) वयस्तंभिनी विद्या, २) हठयोगाची विद्या, ३) आनंदपर्वणी, ४) चतुरंगी विद्या, ५) प्रल्हादाची विद्या, ६) वशीकरण विद्या, ७) अन्तर्यज्ञ साधन, ८) आदि महादेवाने साधन, ९) किमया, १०) संजीवन विद्या, ११) वज्रोळी, १२) दिव्योळी, १३) सिध्दोळी, १४) आमरोळी श्री चक्रधर स्वामी नेहमीच सांगत असत कि, आपल्या षडरिपूवर ताबा ठेवा म्हणजेच काम, क्रोध, लोभ, मोह, मत्सर यांना आपल्या जवळ फिरकू द्यायचे नाही. म्हणून स्वामीजी म्हणतात '***विकार*** विकल्प, शून्य' व्हा तोच साधक होऊ शकतो.

उपसंहार

स्वामी जसे होते तसेच अगदी हुबेहुब आपल्या या चरित्र ग्रंथाच्या आधारे आपल्याला पहायला मिळावेत हि म्हाइंभटाची तळमळ होती ती या प्रस्तुत प्रबंधातून आपल्याला पहायला मिळाली लीळाचरित्र वाचतांना आपणास अनेकविध वाङ्‌मयीन रूपांचा आस्वाद घेता येतो. श्री चक्रधर स्वामी यांनी महानुभावाचे तत्तवज्ञान समाजासमोर आणले त्यांचे तत्त्वज्ञान चार पदार्थ नित्य व स्वतंत्र मानतात १) जीव २) देवता ३) प्रपंच ४) परमेश्वर स्वामीजीनी त्यांच्या तत्त्वज्ञानात जीव अनेक, अनंत असून ते अनादी व नित्य आहेत जीवाचे स्वरूप त्यांनी वेगवेगळे उदा. देऊन सांगण्याचा प्रयत्न केला. प्रस्तुत प्रबंधामध्ये महानुभाव आचारसंहिता जी सांगितली त्याप्रमाणे कोणताही धर्म हा आचार प्रधान असतो 'आचारप्रभवो धर्म:' असे धर्माचे लक्षण सांगितले आचाराचे महत्वाचे सूत्र स्वामीजींनी सांगितले त्यांचे मूलगामी विचार पटवून देऊन ते समाजासंमोर कश्याप्रकारे आणला हे या प्रस्तृत प्रबंधातून पहायला मिळते. स्वामीजींच्या मते स्वत:च्या वर्तणूकीमध्ये आचार, विचार, आहार व विहार हा सुध्दा योग्यरितीने पाळणे म्हणजेच योग होय.

निष्कर्ष

प्रस्तुत लघुशोध प्रबंधाचा निष्कर्ष असा निघतो कि, प्रस्तुत प्रबंधाव्दारे लीळाचरित्र या ग्रंथाच्या आधारे म्हाइंभट यांनी स्वामिजींच्या चरित्रावर जे लेखन केले त्यावर प्रकाश पडला.

तसेच स्वामीजींचे तत्त्वज्ञान विषयक विचार समाजासमोर येण्यास मदत झाली. श्री चक्रधर स्वामी यांनी जो योगाचा आचार सांगितला तसेच त्यांचे मुलगामी विचार यावर देखिल प्रस्तुत पबंधात प्रकाश पडला. 'स्वामीनिष्ठा' हेच महानुभाव पंथाच्या यशाचे रहस्य आहे हे संशोधकाला जाणता आले.

प्रस्तुत या लघुशोंधप्रबंधाचा निष्कर्ष असा निघतो कि, श्री चक्रधर स्वामी यांनी आपल्या जीवनामध्ये जो काही महत्त्वाचा आचार आपल्या शिष्यगणांना सांगितले आणि स्वामीजींनी जे काही आचाराचे सूत्र सांगितले तोच त्यांचा पूर्णयोग होय. संशोधकाने प्रस्तुत प्रबंध पूर्ण करण्यासाठी जे उद्देश समोर ठेवले हाते त्या उद्देशांवर या लघुशोधप्रबंधाच्या आधारे प्रकाश पडला असे संशोधनकर्त्याला वाटते.

- 'लीळाचरित्र' या ग्रंथाच्या आधारे म्हाइंभट यांनी जे स्वामीजींचे चरित्र रेखाटले त्यावरून असे लक्षात येते कि, स्वामीजीच्या तत्त्वज्ञानविषयक विचारावर या प्रस्तुत प्रबंधाव्दारे प्रकाश पडला.
- संतसाहित्याचा अभ्यास करणे हा संशोधकाचा उद्देश होता तो या प्रबंधामूळे पूर्ण झाला.
- स्वामीजींचे साहित्य आणि ग्रंथाचे विश्लेषण करून हा ग्रंथ मराठी वाड्:मयाचा उत्कृष्ट नमूना कसा आहे सावर सुध्दा या प्रबंधाव्दारे प्रकाश पडला.

योग म्हणजे केवळ आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, शुध्दिक्रिया करणे म्हणजेच योग नव्हे तर या संपूर्ण विषयाचा अभ्यास करता संशोधकाच्या असे लक्षात आले कि, श्री चक्रधर स्वामी एक प्रकारचा योगच होय यावर सुध्दा या प्रबंधात प्रकाश पाडला गेला.

संदर्भ ग्रंथ सूची

अ. क्र.	ग्रंथाचे नांव	लेखक	प्रकाशक
१	लीळाचरित्र	प्रा. पुरूषोत्तम नागपूर	लीळाचरित्र गौरव निधी गांधीनगर, अमरावती.
२	लीळाचरित्र एक संशोधन समीक्षा	डॉ. स्मिता ठाकरे	ओंकार प्रकाशन, गांधीनगर, अमरावती.
३	लीळाचरित्र	श्री म्हाइंभट	महानुभाव सेवा प्रकाशन गोधनी रेल्वे, हुडकेश्वर, ता.जि. नागपूर
४	महानुभावांचा आचारधर्म	डॉ. वि. भि. कोलते	श्री. ज. भि. कोलते, अरूण प्रकाश, मलकापूर (वऱ्हाड)
५	महात्मा उर्फ मानभाव पंथ व चक्रधर	श्री लक्ष्मण शिवराम चौधरी	श्री. ना. वि देशपांडे, औरंगपूरा, औरंगाबाद.
६	लीळाचरित्र एक अभ्यास	व. दि. कुलकर्णी	स.कृ. पाध्ये, व्हीनस प्रकाशन ३८१ शनिवार पेठ पूणे ३०
७	महानुभाव पंथ आणि त्यांचे वाङ्:मय	श. गो. तुळपुळे	व्हीनस प्रकाशन तपश्चर्या ३८१ शनिवारपेठ पूणे ३०
८	सर्वज्ञ श्री चक्रधर	प्रा. पुरूषोत्तम नागपूर	महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ
९	प्राचीन मराठी वाङ्:मयाचा इतिहास	डॉ. अच्युत नारायण देशपांडे	व्हीनस प्रकाशन ३८१ शनिवारपेठ पूणे ३०
१०	ब्रम्हविद्या : सुत्रार्थ प्रकाश	प्रा. पुरूषोत्तम नागपूर	ओंकार प्रकाशन, गांधीनगर, अमरावती.

''सीमेंट उद्योग में काम करने वाले मजदूरों के लिए योगाभ्यास की उपयोगिता''

अंजु अग्रवाल

१. प्रस्तावना -:

उद्योग क्षेत्र के मजदूरों को होने वाली शारीरिकमानसिक व्याधियों के बारे में समाचार , दूरदर्शन खबरों के द्वारा जानकारी मिलते रहने से मन में विचार आया कि उनकी समस्याओं ,पत्रों मजदूरों को होन के समाधान के लिये शोध करना चाहिए। सीमेंट उद्योग में कार्य करने वाले े वाली बीमारियों पर योगाभ्यास की उपयोगिता संबंधी लघु शोध प्रबंधन लिया। इमामी सीमेंट उद्योग ग्रामछत्तीसगढ़ मजदूरों से मुलाकात की तो पता चला कि ,बालोदा बाजार :जिला ,रिसदा : त्वचा संबंधी रो टीबी तथा ,अस्थमा ,मानसिक समस्या गंभीर है। उन्हें खाँसी ,उनकी शारीरिकग हो रहे हैं।

सीमेंट बनाते समय उसमें अनेक हानिकारक रसायनों का उपयोग होता है। इस सीमेंट बनाने की प्रक्रिया में जुड़े हुए मजदूर जल्दी बीमार हो जाते हैं।

मजदूरों को होने वाली व्याधियों का निराकरण योग द्वारा संभव है उन्हें खाँसी, अस्थमा, टीबी तथा त्वचा संबंधी रोग हो रहे हैं। योग बिना पैसों का इलाज है जिसमें किसी प्रकार का खर्च नहीं है। योग से अच्छा कोई दूसरा इलाज नहीं है। योग का इस आधुनिक काल में होने वाली शारीरिक, मानसिक समस्याओं के कारण योग का महत्त्व अधिक बढ़ गया है।

योग शब्द संस्कृत के युज् धातु से बना है ,मन ,जिसका अर्थ है जोड़ना अर्थात शरीर , किसी भी वस्तु से अपने को जोड़ना या किसी कार्य में स्वयं को ,आत्मा को एक सूत्र में जोड़ना लगाना।

योग की विभिन्न परिभाषाएं दी गयी हैं :

पतंजलि योगसूत्र के प्रणेता पतंजलि मुनि ने योग की परिभाषा इस प्रकार दी है –

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः "यो२/१.सू.

अर्थात चित्त की वृतियों का सर्वथा अभाव ही योग है।

वेदान्त के अनुसार" *:जीवात्मा और परमात्मा का सम्पूर्ण रूप से मिलना योग है।*

भगवतगीता के अनुसार *"कर्मसु कौशलम् :योग* "-: *भगवद्गीता २५०/*

अरविंद के अनुसार *"पने आप से जुड़ना योग हैअ* ":

राधेय राघव के अनुसार *"शिव और शक्ति का मिलन योग है* " :

योग वसिष्ठ के अनुसार" *:संसार सागर से पार होने की युक्ति को ही योग कहते हैं"*

योग के प्रमुख प्रकार में राजयोग हठयोग आदि हैं ,ज्ञानयोग ,भक्तियोग ,कर्मयोग ,। राजयोग को अष्टांग योग कहा जाता है। इसके आठ अंग यम ,प्रत्याहार ,प्राणायाम ,आसन ,नियम , समाधि हैं ,ध्यान ,धारणा। यम नियम दोनों मानवीय मूल्य हैं ,। यम पांच हैं ,सत्य ,अहिंसा : अस्त ेय ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ,। नियम भी पांच हैंस्वाध्याय और ईश्वर ,तप ,संतोष ,शौच : प्रणिधान। आसन की अनेक विधियाँ हैं जिनको करने से शरीर के अलगअंगों को लाभ मिलता २- है। प्राणायाम प्रश्वास की गति विच्छेद करना या अनुशासित करना है-श्वास :। प्रत्याहारअपने आप : को संसारिकता इन्द्रिय भोगों से मुक्त करना है /। धारणा ध्यान की तकनीक है और धारणा की उपलब्धि है ध्यान। धारणा करते हैं तो ध्यान की प्राप्ति होती है और उसी ध्यान में गहराई से डूब जाते हैं तो समाधि की प्राप्ति होती है।

कर्मयोग का अर्थ हैवर्तमान में हमारे द्वारा किये जाने वाले कर्म हमें भविष्य में किस , ता हैयह हमारे कर्मों पर ही निर्भर कर ,प्रकार का परिणाम देंगें।

ज्ञान योग का अर्थ है संयम का पालन करते हुए इस मार्ग में आगे बढ़ना हैं ,। इस मार्ग को ऋषि महर्षि आदि अपनाते ,हैं।

भक्ति योग हमें भक्ति मार्ग का वर्णन करते हुए और हमें भक्ति की ओर बढ़ाते हैं।

शारीरिक क्रियाओं द्वारा चित्तवृतियों का निरोध करके मुक्तिपथ पर अग्रसर होने का नाम हठयोग है। हकार का अर्थ सूर्य व ठकार का अर्थ चन्द्र कहा जाता है। सूर्य व चन्द्र के मिलन को हठयोग कहते हैं।

प्राचीनकाल में योगविद्या मोक्ष मार्ग के साधकों के लिए समझी जाती थी जिसके लिये साधक को घर का त्यागकर वन में एकांत स्थान में निवास करना होता थापरन्तु वर्तमान काल में , प्रतिस्पर्धा से ग्रस्त लोगों को योग से अनेक प् ,चिंता ,समाज में बढ़ते तनावरकार से लाभ प्राप्त हो रहा हैं।

आधुनिक काल में योग का अनेक क्षेत्रों में महत्त्व बढ़ रहा है ,खेलकूद ,स्वास्थ्य -जैसे , अध्यात्मिक आदि। ,आर्थिक ,जिकसामा ,पारिवारिक ,शिक्षा

योग के अभ्यास से कुशलताकार्य क्षमता और प्रतिकार शक्ति को बढाया जा सकता , है। योग का नियमित अभ्यास करके विभिन्न उद्योग क्षेत्र में कार्यरत सभी मानवजन जो व्याधियों , लाभ प्राप्त करते हैं। ,तनाव आदि से ग्रस्त हैं

२. उद्योग परिचय

किसी विशेष क्षेत्र में अधिक मात्रा में सामान का उत्पादन मनुष्यों द्वारा किया जाता है , उसे उद्योग कहते हैं।उद्योगों के कारण गुणवत्ता वाले उत्पाद सस्ते दामों में प्राप्त होते हैं।

उद्योग के दो प्रमुख पक्ष हैं :**प्रथम-** भारी मात्रा में उत्पादचलित मशीने :जिसमें स्वत , आदि का प्रयोग किया जाता है ।**द्वितीय-** कार्य का विभाजन ,उत्पादन ,जिसमें उद्योगों में बनावट , प्रबंधन आदि कार्य अलगलोगों के समूह द्वारा किये जाते हैं। २-

औधोगिक क्रिया कलापों को मुख्यतः चार भागों में बाँटा जा सकता है-:

प्राथमिक क्षेत्र -:इसमें कच्चे माल से संबंधित क्रियाकृषि ,जैसे खनन -:कलाप आते हैं-

द्वितीयक क्षेत्र -:इसमें तेल शोधक कारखाने निर्माण से जुड़े उद्योग आते हैं ,।

तृतीयक क्षेत्र -:इसमें कानूनस्वास्थ्य एवं उत्पादों के वितरण से सम्बंधित उद्योग आते हैं ,बैंक ,।

चतुर्थक क्षेत्र -:यह अपेक्षाकृत नवीन क्षेत्र है इसमें ज्ञान आधारित उद्योग आते हैं ,। जैसे -: डिजाईन ,अनुसंधानएवं विकास जैवरसायन आदि ,संगणक रूपरेखा ,।

उद्योगों के प्रकार में कृषि ,लोहा ,सार्वजानिक ,खनिज ,कुटीर ,उपभोक्ता ,सहकारी ,आधारभूत , उद्योग आदि हैं ,इस्पात।

१ (२खनन (धातु ३ (४इस्पात ,लोहा (तम्बाकू ५ (६हार्डवेयर (मशीनरी ७ (८वाहन (वस्त्र ९ ((१०जलयान काँच ११ (१२सीमेंट (फिल्म १३ (१४प्लास्टिक (कागज १५ (१६खाद्य (फर्नीचर प्रमुख उद्योग हैं।

उद्योग क्षेत्र में विभिन्न पदों पर अधिकारी मजदूर कार्यरत रहते हैं ,कर्मचारी ,। यहाँ पर इमामी सीमेंट उद्योगछत्तीसगढ़ में कार्यरत मजदूरों की शारीरि ,बलोदा बाजार ,रिसदा ,कमानसिक , समस्यायों पर योग द्वारा निराकरण का अध्ययन किया गया है।

सीमेंट उद्योग कच्चे माल पर आधारित उद्योग है। इसमें चूनाजिप्सम तथा ,पत्थर , कोयला प्रमुख हैं। सबसे पहले सीमेंट को बनाने के लिये उपयोग होने वाला कच्चा माल कैल्शियमएल्युमीनिय ,लोहा ,सिलिकॉन ,म खदानों से निकालकर सीमेंट उद्योग क्षेत्र तक लाया

जाता है और उस समय यह शुद्ध नहीं होता है। फिर इनको साफ़ करके अच्छी तरह पीसा जाता है और एक पावडर तैयार किया जाता है। पीसने के बाद १५००° डिग्री सेल्सियस पर गर्म किया जाता है। कैल्शियम और सिलिकॉन डाईऑक्साइड के यौगिकों के बीच रासायनिक प्रक्रिया होती है , तब सीमेंट बनता है।

इमामी सीमेंट विनिर्माण संयंत्र छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर से लगभग ७० किलोमीटर दूर ग्राम रिसदा जार में स्थित हैजिला बालोदा बा –। यहाँ विभिन्न प्रकार के सीमेंट का निर्माण किया जाता है। इमामी सीमेंट इमामी समूह का एक हिस्सा हैराधेश्याम .जिसकी स्थापना डॉ , में की थी १९७३राधेश्याम गोयंका ने .अग्रवाल और डॉ।

३. उद्योग में कार्यरत मजदूरों की शारीरिक:मानसिक समस्यायें ,

सीमेंट उद्योग क्षेत्र में सीमेंट बनाने में कार्यरत मजदूरों के स्वास्थ्य पर शारीरिक और मानसिक प्रभाव पडता है। धूल के अति सूक्ष्म कण श्वास और भोजन के साथ शरीर में जाते हैं , टीबी तथा शरीर ,अस्थमा ,जिससे त्वचा व साँस संबंधी विकार पैदा होते हैं। जिसमें खाँसीमें गांठें होने लगती हैं। पारी में काम करने से ही मजदूरों के शारीरिक और व्यक्तिगत जीवन में प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। स्वाभाविक नींद न होने से उनमें तनाव उत्पन्न होने लगता है।

यह समस्यायें क्यों आती हैं और श्वसन क्रिया पर इनका किस प्रकार प्रभाव पड़ता है इसके लिए शरीर संस्था की कार्यप्रणाली की जानकारी आवश्यक है।-

मानव शरीर को ९ संघटकों में विभाजित किया गया है -:१ (२अस्थि तंत्र (मांसपेशी तंत्र ३ (४पाचन तंत्र (रक्त संचार तंत्र ५ (६विसर्जन तंत्र (ग्रंथि तंत्र ७ (८तन्त्रिका तंत्र (प्रजनन तंत्र ९ (श्वसन तंत्र। अस्थि तंत्र का कार्य शरीर का संतुलन बनाये रखनाविभिन्न कार्य ,फिरना-चलना , ,पतली ,बड़ी-करने में सहयोग देना है। माँस पेशियाँ आवश्यकता के अनुसार सिकुड़कर छोटी शरीर लचीला रहता है। पाचन ,चौड़ी हो जाती हैं। इनके द्वारा हड्डियों का संचालन होता है-लम्बी

तंत्र भोजन द्वारा प्राप्त खाद्य सामग्री को ग्रहण करके विविध जीव रासायनिकभौतिक प्रक्रिया के , द्वारा पचाकर उसे पोषक तत्त्व के रूप में परिवर्तित करता है। पोषक तत्त्व रक्त में प्रवेश करके शरीर को उर्जा प्रदान करता है। रक्त संचार तंत्र शरीर को रक्त के द्वार ा जीवनी शक्ति प्रदान करता है और दूषित तत्त्वों को बाहर निकालता है। विसर्जन तंत्र में आहार के पचने के पश्चात कुछ दैहिक क्रियाएँ होती हैं उससे दूषित पदार्थ बनते हैं और ये दूषित पदार्थ गुर्देत्वचा आदि के द्वारा शरीर ,मलाशय , से बाहर निकलते हैं। मानव शरीर के कुछ अंग रस उत्पन्न करते हैं जिन्हें ग्रंथियां कहते हैं। ये रसस्त्रावी है। इनका रस शरीर के विभिन्न अंगों में पहुँचता है। मानव शरीर में तंत्रिका तंत्र महत्वपूर्ण तंत्र है। यह मानव के समस्त ज्ञानपक्ष ,जिसमें अग्रमस्तिष्क ,विज्ञान और चेष्टाओं का केंद्र है- मस्तिष्कमेरु रज्जु आदि सम्मिलित हैं। प्रजनन तंत्र प्रजनन के कार्य में अपनी ,मध्य मस्तिष्क , भागीदारी करता है।

श्वसनतंत्र जीवन का आधार है। साँस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया जीवन भर चलती - रहती है। श्वास के द्वारा प्राणवायु शरीर के अन्दर जाती है और प्रश्वास के द्वारा दूषित वायु शरीर से बाहर निकलती है।

वायुमंडलीय हवा को शरीर के अन्दर लेकर उसमें स्थित ऑक्सीजन को अलग करना तथा उसका अवशोषण करने का कार्य श्वसन :तंत्र करता है। श्वसन तंत्र में सहभागी प्रमुख अंग है- फेफड़े। ,कोष-वायु ,श्वसनिकायें ,श्वसनी ,श्वास प्रणाल ,कंठ ,गला ,नाक

श्वसन कार्यप्रणाली में अवरोध उत्पन्न होने से शवसन संबंधी अनेक बीमारियाँ होती हैं - ।भारत की ज्यादातर सीमेंट कंपनियां हानिकारक रसायनों से भरा सीमेंट बनाती हैं। इस सीमेंट के संपर्क में आने वाले मजदूरों को श्वसन तथा त्वचा संबंधी बीमारियाँ हो जाती हैं। धूल कण श्वास नलिकाओं और फेफड़ों में जमने लगते हैं जिससे श्वास नलिकायें सिकुड़ने लगती हैं और फेफड़ों में सूजन आ जाती हैइस कारण सांस लेने में तकलीफ होती है और सांस छोड़ने में अधिक दम ,

लगाना पड़ता है। इससे खाँसी रहती है और बलगम अधिक बनता है। यहीसमस्यायें धीरे ,दमा २-टीबी आदि का रूप ले लेती हैं।

४ .योग की उपयोगिता

इन सभी बीमारियों पर योग द्वारा नियंत्रण किया जाता है। वर्तमान काल में योग की उपयोगिता दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। योग हमारे शारीरिकअध्यात्मिक स्वास्थ्य ,मानसिक , के लिए लाभदायक है।प्राचीन काल से ही योग और स्वास्थ्य एक दूसरे से संबंधित माने गए हैं। इन दोनों के बीच संबंध की व्याख्या गीता में इस प्रकार की गई है -:

योग एक तकनीक है जिसके अभ्यास के द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन किया जा सकता है और " "खों को समाप्त किया जा सकता है:दु

योगदर्शन के अनुसार यह एक स्थिति है जिसको प्राप्त कर लेने पर वास्तविक स्वास्थ्य की अनुभूति होती है। स्वास्थ्य का तात्पर्य ही है स्व में स्थित हो जाना जो योग के संपन्न होने पर ही संभव है। हमारे देश की ऋषि परंपरा योग को आज विश्व भी अपना रहा है। जिसका परिणाम है कि २१ जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाये जाने के लिए संयुक्त राष्ट्र में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा रखे गए प्रस्ताव को १६६ देशों ने सीमित समय में पारित कर दिया और २१ जून २०१५ को प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरी दुनिया में बड़े उत्साह के साथ मनाया जाता है।

५योग द्वारा व्याधियों का निराकरण .

सीमेंट उद्योग में कार्य करने वाले मजदूर जो अधिक समय तक सीमेंट के संपर्क में रहते हैंतनाव आदि बीमारियाँ घेर लेती हैं। इन ,चर्मरोग ,टीबी ,दमा ,जिसके कारण उन्हें खाँसी , बीमारियों पर योग अत्यंत उपयोग ी है।

योगवर्णित शुद्धि क्रियाओं द्वारा शरीर की आन्तरिक शुद्धि की जाती हैजिसका उपयोग , कर अन्दर गए धुल कण आदि विषाक्त तत्व निकल जाते हैं।

विभिन्न प्रकार के आसन जैसे ,गोमुखासन ,धनुरासन ,भुजंगासन ,सर्वांगासन – बद्धपद्मासन आदि किये जाते ,उष्ट्रासन ,पर्वतासनहैं तो इन आसनों से वक्ष स्थल चौड़ा होता है , जिससे श्वसन तंत्र की कार्यक्षमता बढ़ती है और फेफड़ों को लाभ मिलता है।

श्वसन प्रकार और प्राणायाम के अभ्यास से नाडियां शुद्ध होती हैं। ॐकार जपध्यान से , चित्त की एकाग्रता बढ़ती है और तनाव कम होता है ,मन शांत होता है तथा प्रतिकार शक्ति बढती है।

पाठ्ययोजना क्रमबद्ध तथा प्रत्येक क्रियाओं के समय के साथ दी जा रही है। पाठ्ययोजना का समय ६० मिनिट का है। प्रत्येक क्रिया का समय और क्रियायें मजदूरों की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के अनुसार कम या अधिक की जा सकती हैं। यह सभी क्रियायें श्वसन संस्था पर योग्य प्रभाव डालती हैं। आसनों का समायोजन करते समय प्रत्येक स्थिति के आसन अर्थात् दंड स्थिति , से रूप विपरीत शयन स्थिति तथा बैठक स्थिति के आसनों का समावेश यथायोग्य ,शयन स्थिति । है आवश्यक करना

पाठ्ययोजना

क्रमांक	**क्रिया**	**समय**
१.	प्रार्थना	३ मिनिट
२.	पूरक हलचल	३ मिनिट
३.	सूर्य नमस्कार	३ मिनिट
४.	शवासन	२ मिनिट

५.	उत्तानपादासन	१ मिनिट
६.	सर्वांगासन	५ मिनिट
७.	मत्स्यासन	३ मिनिट
८.	शवासन	२ मिनिट
९.	भुजंगासन – (क्रिया रूप)४आवर्तन ५-	२ मिनिट
१०.	शलभासन	२ मिनिट
११.	मकरासन	१ मिनिट
१२.	नौकासन	२ मिनिट
१३.	धनुरासन	२ मिनिट
१४.	मकरासन	२ मिनिट
१५.	पर्वतासन	१ मिनिट
१६.	अर्द्धमत्स्येन्द्रासन	३ मिनिट
१७.	गोमुखासन	२ मिनिट
१८.	शवासन	१ मिनिट
१९.	उष्ट्रासन	१ मिनिट
२०.	शशांकासन	२ मिनिट
२१.	बद्धपद्मासन	२ मिनिट
२२.	कपालभाति (शुद्धिक्रिया)	१ मिनिट

२३.	मंद श्वसन	१ मिनिट
२४.	दीर्घ श्वसन	१ मिनिट
२५.	तीव्र श्वसन	१ मिनिट
२६.	तिष्ठ शवासन	१ मिनिट
२७.	अनुलोम(प्राणायाम की पूर्व तैयारी) विलोम-	२ मिनिट
२८.	नाड़ी शोधन प्राणायाम	२ मिनिट
२९.	ॐकार साधना	३ मिनिट
३०.	ध्यान	३ मिनिट
	कुल समय	**६० मिनिट**

६ -:उपसंहार .

इस प्रकार योग का नियमित अभ्यास करने पर विभिन्न बीमारियों में लाभ मिलता है। यदि मानव स्वस्थ्य है तो योगाभ्यास करने से व्याधियां नहीं होंगी। यदि प्रत्येक उद्योग में सभी कर्मचारियों के लिए थोड़े समय के लिए योगाभ्यास का समय रखा जाता है तो उनके उत्पादन में वृद्धि होगी। सभी कर्मचारी स्वस्थ रहेगें। इससे उनके कार्य करने की क्षमता बढ़ेगी और तनाव रहित रहने पर दुर्घटना का भी भय नहीं रहेगा। इसलिए सभी को प्रतिदिन थोडा समय स्वयं के लिए निकालकर योगाभ्यास अवश्य करना चाहिए। योग हमारी जीवनशैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरुकता उत्पन्न करता है। इसलिए "करो योग रहो निरोग :।

निष्कर्ष-: इस लघुशोध प्रबंध के द्वारा न केवल सीमेंट उद्योग के मजदूरों की समस्यायें दूर होगी बल्कि पूरे समाज को श्वसन संबंधी बीमारियों पर योग की उपयोगिता का ज्ञान प्राप्त होगा,

विश्वास है। ऐसा मेराशोध के द्वारा समाज के लोग जो शारीरिकजरूर ,मानसिक रोगों से ग्रस्त हैं , उनके लिए भी ,इस जानकारी से लाभ ले सकेंगे। इसके आलावा जो भी स्वस्थ रहना चाहते हैं शल्यचिकित्सा तो है ही परन्तु योग भी रोगोपचार में ,मददगार साबित होगा। अंग्रेजी दवाइयां ऐसी ,दायक हैलाभसभी को जानकारी मिलेगी। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आज सारा विश्व कोरोना वायरस से अत्यंत प्रभावित है तब तो वर्तमान समय में योग का महत्त्व और अधिक बढ़ जाता हैइसलिए इस मुश्किल घड़ी में योग का ,क्योंकि योग से रोग प्रतिकार शक्ति बढ़ती है , भी को करना चाअभ्यास सहिए और स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करना चाहिए। कोरोना वायरस का श्वसन तंत्र पर अधिक प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम के द्वारा प्रतिकार शक्ति बढ़ाकर उसका प्रभाव कम कर सकते हैं। उससे फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ेगी।

अतग प्रतिकार कयोग का नियमित अभ्यास कर अपनी रो :्षमता बढ़ाकर (शक्ति) स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

अ.क्र.	ग्रंथ का नाम	लेखक का नाम	प्रकाशक
१.	हठयोग प्रदीपिका	स्वामी श्री द्वारिका दास शास्त्री	चौखम्बा विद्या भवन , वाराणसी
२.	शरीर विज्ञान	डॉविश्वेश्वर भालचंद्र . करसावदे	श्री जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडलनागपुर ,
३.	योगासन और स्वास्थ्य	स्वपंचवटीकर .ना .स .	श्री जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडलनागपुर ,
४.	योग प्रवेश	डॉविश्वास मांडलिक .	योगचैतन्य प्रकाशननासिक ,

५.	योग विज्ञान	संतोष सिंह	श्री मंगेश प्रकाशननागपुर ,
६.	योग प्रकाश	रमेश मुल्तानी	श्री जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडलनागपुर ,
७.	शरीर विज्ञान और योगाभ्यास	डॉमकरंद मधुकर गोरे .	कांचन प्रकाशन , लोनावला ,कैवल्यधाम
८.	योग और आरोग्य	पद्मश्री डॉकपिलदेव . द्विवेदी आचार्य	विश्वविद्यालय प्रकाशन , वाराणसी
९.	योग शिक्षा	ओमप्रकाश गर्ग	अग्रवाल पब्लिकेशन्स आगरा
१०.	सम्पूर्ण योग विद्या	राजीव जैन ''त्रिलोक''	मंजुल पब्लिशिंग हाउस , भोपाल
११.	योगोपचार	डॉविश्वास मांडलिक .	योगचैतन्य प्रकाशननासिक ,
१२.	आसन प्राणायाम मुद्रा बंध	स्वामी सत्यानन्द सरस्वती	बिहार योग विद्यालय मुंगेर ,

''कोळसा खाणीमध्ये काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना येणाऱ्या समस्येवर योगाची उपयुक्तता अभ्यासने''

कु. दिपीका सिद्धार्थ बागडे (पाटील)

प्रस्तावना :

आजच्या स्पर्धेच्या युगामध्ये प्रत्येकाला आपन समोर असावे असते वाटते व ते प्रयत्न शिलपण असतात. आपण समोर जावे आपले मुल समोर जावे असे प्रत्येकाला वाटते. आपन व आपली मुले समोर जावी असे वाटते त्यासाठी तो सतत धडपडत असतो वाडत्या महागाईमुळे घरचा खर्च भागवीने मुलांचे शिक्षण औषधी यासाठी त्याला दिवस रात्र प्रयत्न करावे लागते. व स्वताच्या आरोग्याकडे लक्ष न देता तो दिवसरात्रधडपडत असतो. या धडपडीमध्ये कारखाण्यात कार्य करणाऱ्या कर्मचाऱ्याच्या आरोग्यावर अतितान पडत असतो या धडपडीमध्ये कारखाण्यात कार्य करणाऱ्या कर्मचाऱ्याच्या आरोग्यावर अतितान पडत असतो. स्वतःच्या प्रकृतीची काळजी न करता सतत काम करणे यामुळे शारिरिक आरोग्य धसळत असते. कामाचे अतिरिक्त तास दर्गम परिस्थीतीमध्ये काम करणे, घरच्या खर्चाचा अतिरिक्त ओज.

कोळसा विश्वातील सर्वात महत्त्वपूर्ण संसाधनामधील एक आहे हा देशातील अर्थव्यवस्थेमध्ये एक अमुलाग्रह भुमीका पार पाढते. यांचे योगदान 50 प्रतिशद प्राथमिक उर्जा उत्पादनाचे श्रेय याला जाते भविष्यातपण उर्जा उत्पादनाच्या रूपामध्ये याची मांगणी राहील. अशी आशा आहे कोळसा उपयोगातील प्रत्येक पाउज जसे खनने दळनवळन, कपडे धुने गाडणे आणि या नंतर राखळेचा निपटारा लावणे या सर्व कामाचा प्रभाव कोळसा क्षेत्राच्या जवळ–पास राहनाऱ्या मानवी समुदायातील लोकांच्या स्वास्थ्यावर पडत आहे कोळसा खननीच्या फळस्वरूपात कोळसा कर्मचाऱ्यांवर विभिन्न प्रकारचे रोग जसे न्यूमांकोनिओसिस उच्च रक्तजाप, हृदय/फेफडयांचे रोग, गुदयांची बिमारी या

 ISSN 2277-7067

रोगांची सक्रीयता वाढते. न्यूमोकोनिओसिस ही फेफडयांची बिमारी आहे ते फेफडयातील गॅसविनीमय क्षेत्रामध्ये कोळश्याच्या डस्ट जमा झाल्यामुळे होते. मानवी स्वास्था व पर्यावरणातील समस्या यांनामधील समस्या हे एक नवे क्षेत्र आहे यामध्ये भूविज्ञान व चिकित्सा विज्ञान दोन्हींच्या आवश्यकता आहे. खनन क्षेत्रांमध्ये कार्यरत सहकार्याची असणारे कर्मचारी व खनन क्षेत्राच्या आजुबाजुला राहणाऱ्या लोकांना निरंतर कोळशाच्या धुळीमध्ये राहात असल्यामुळे त्यांना श्वासा संबंधी होणाऱ्या रोगाबद्दल ते अतिसंवेदन शिल असतात.

आजच्या स्पर्धेच्या युगामध्ये आतन समोर जावे असे प्रत्येकाला वाटत असते व प्रयत्न असतात आपण समोर जावे आपले मुल समोर जावेत यासाठी ता सतत धडपड करत असतो. वाढत्या महागाईमुळे घरातील खर्च मुलांच्या शिक्षणाचा खर्च, औषधी, अन्न, वस्त्र, निवारा या गरजा पूर्ण करण्यासाठी त्याला सतत धडपड करावी लागते. रात्रदिवस एक करून तो सतत कार्यकरीत असतो. स्वताःच्या आरोग्याकडे लक्ष नदेता नेहमी कार्यकरत असल्यामुळे त्याचे आरोग्यात बिघाड येते व कामाच्या जागेवरील स्थिती डस्ट कामाचे तास यामुळे त्याची शारीरिक स्थितीमध्ये सतत बिघाड येते व तो कमी कार्यक्षम होत असतो सतत काय करणे करणे यामुळे शारीरिक आरोग्य धसळत असते.

कोळसा खाणीमध्ये काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांच्या आरोग्यत सुधारणा करणे त्यांचा शरीराचा मनाचा आणि बुध्दिचा सर्वांगीण विकास म्हणजे व्यक्तिविकास होय कर्मचाऱ्याचे शारीरिक, मानसिक, बौध्दिक, आध्यात्मिक, नैतिक अशी सर्वागीण उन्नती करणे त्यामुळे त्यांचे व्यक्तिमत्व फुलते. आरोग्य आणि मानसिक स्वास्थ लाभावे. त्याच व्यक्ति विकास व्हावा यासाठी योग साधनेद्वारे त्यांचा विकास घडवून आणने.

कोळसा खाणीचा परिचय –

कोळसा खननाचा इतिहास भारतामध्ये खुप जुना आहे. भारतातील दामोदर नदीच्या पश्चिम काठावर रानीगंजमध्ये ब्रिटीश इस्ट इंडिया कंपनीने 1774 मध्ये कोळशाचे वानिज्जीकरण खनन आरंभ केले. यानंतर काही काळापर्यंत कोळसा खाणीचे कार्य कासव गतिने चालले. कोळस्याची मागणी खुप कमी होती. परंतु 1853 मध्ये कोळसा इंधनावर चालनाऱ्या रेल्वे वाहतुकीची सुरूवात झाली व तेव्हा पासुन कोळस्याची मागणी वाढली व कोळसा खदानीच्या कामाला प्रोत्साहन मिळाले. त्यानंतर कोळशाचे उत्पादन 1 मिलीयन मॅट्रीक टन प्रती वर्ष झाले. 19 व्या शताब्दीच्या अखेर पर्यंत भारतात उत्पादन 6.12 मिलीयन टन वार्षीक झाले आणि 1920 पर्यंत 18 मिलीयन मॅट्रीक टन वार्षीक प्रथम विश्वयुध्दाच्या वेळी उत्पादनामध्ये सहसा वृध्दी झाली. परंतु 1930 च्या सुरूवातीच्या काळामध्ये आणखी उत्पादनामध्ये कमी आली. 1942 पर्यंत उत्पादन 29 मिलीयन मॅट्रीक टन प्रती वर्ष होते. परंतु 1946 मध्ये मिलीयन मॅट्रीक टन झाले. भारतात विश्वामधील 4.7 टक्के कोळसा उत्पादन होते.

कोळसा खदाणीमधील कर्मचाऱ्यांच्या समस्या –

आपल्या देशात कोळसा उद्योगाला 1970 ते 1980 शतकात औद्योगीकीकरणामुळे मोठया प्रमाणात चालना मिळाली. त्यामुळे कोळसा उद्योगाचे झपाटयाने राजकियकरण सुध्दा झाले. मात्र त्याचवेळी कोळसाखाण कामगाराच्या आयुष्याचे अवमूल्यांकन देखील झाले. कोळसा उद्योगातुन अनेकाचे हात 'पांढरे' झाले. आणि श्रीमंतही अवतरली मात्र कोळसाखाण कामगाराच्या जिवनाचे कमाल मुल्य फक्त 10 लाा रूपयेच राहिले. त्यांच्यावर आजही अपघाती मृत्युची टांगती तलवार तशीच कायम आहे. 4 मे हा दिवस 'कोळसाखान' कामगार दिन म्हणुन पाळला जातो. अर्थात त्यामुळे या कामगाराच्या आयुष्यात काही फरक पडलेला नाही. ज्याच्या नशिबातला अंधकार मात्र अजुनही कायम आहे.

समस्या –

- कोळसा खदानीमध्ये कार्यरत असलेल्या मोठया मशिनरी व डीजेल चा उपयोग केला जातो. त्यामुळे जास्त प्रमाणात मशीनचा आवाज व धुळीचे उत्सर्जण होते. त्यामुळे श्वसन व श्रवणाचे आजार उद्भवतात.
- कोळसा खननाचा मानवी शरीराशी एक महत्त्वपूर्ण सहसंबंध आहे. उच्च स्तराच्या कोळसा उत्पादनाचा प्रतीकूल प्रभाव मानवी स्वास्थावर पडतो.
- ज्यामुळे फुफ्फुसाचे रोग, उच्च रक्तदाब, गुदर्याचे आजार होण्याची प्रबळ आशंका असते.
- मुलांमध्ये श्वासासंबंधी रोग जसे – श्वास घेण्यास अडथळा, खोकल्याचा प्रमाणात वृद्धी झालेली दिसते.
- जन्माला आलेल्या लहान बाळाचे वजन कमी असणे, रक्तामध्ये उच्च क्षीण आणि फॉडमी यांची मात्रा जास्त प्रमाणात आढळून येते.
- खनणाच्या क्रिस्तलीय सिलीकाच्या कारणामुळे सिलीकॉसीस शंका असते. जास्त दीर्घकाळाने फुफ्फुसाचे रोग उत्पन्न होतात.
- क्रिस्तलीय सिलीकाच्या जास्त वेळ असलेल्या प्रभावामुळे फुफ्फुसाच्या कर्करोगाची शक्यता असते.
- कोळश्याच्या धुरीमुळे श्रमीकांना न्युमोाकेनियासिसचा काळा फुफ्फुस आणि जास्त काळ टिकणारा फेफडयांचा रोग उत्पन्न करू शकतो.
- श्वसनाच्या रोगानी ग्रासीत असलेल्या श्रमीकांमध्ये 24 टक्के गॅस्ट्रो आणि तापाचे मरीज आढळून आलेले आहे.

सामान्य रोग

- खणन क्षेत्रामध्ये काम करणाऱ्या महिलांमध्ये व खदानीत काम करणाऱ्या महिलांमध्ये चक्कर येणे ही लक्षणे आढळून येतात.

- खणन क्षेत्रातील बिकट परिस्थितीमुळे व खराब स्वास्थ्यामुळे तेथील लोकांना मानसिक तनाव व शरीरावरील सूजनाच्या शंका असतात.
- **नेत्र** – खुल्या कोळसाची उडणारी धूर ही डोळयांना हानी पोहचवते. व डोळयांमधील जळजळ हे पुरूषांमध्ये महिलांच्या तुलनेत जास्त प्रमाणात असते. कारण खनन क्षेत्रामध्ये पुरूषांकडून जास्त प्रमाणात बाहेरील कामे केली जाते.
- **कान / श्रवण** – कोळसा खदानी मध्ये काम करणाऱ्या पुरूषांमध्ये श्रवणाच्या त्रासेचे प्रमाण आढळून आले आहे.
- **श्वसन** – कोळसा खदानीमध्ये कार्यरत असलेल्या श्रमिकांमध्ये खोकला, दमा, अस्थमा इ. आजार मोठया प्रमाणात आढळून आले आहे.
- **त्वचा** – खनन क्षेत्राच्या जवळपास राहणाऱ्या लोकांना त्वचेची ॲलर्जी व त्वचेच्या वरच्या भागामध्ये सूजन एक स्वाभाविक गोष्ट आहे.

योगाची उपयुक्तता

कोळसा खदानीमध्ये कार्य करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना कोणते आजार असू शकतात याचा अभ्यास केला आहे. त्या आजारावर उपचार म्हणून योग कसा महत्वाचा ठरू शकतो ते पुढील प्रमाणे :–

योग’ हे भारताचे परंपरागत शास्त्र आहे. भारताने जगाला वेदांखेरीज व्याकरण, गणित व योग ही दिव्य शास्त्रेही दिली. योग तर भारतीय तत्वज्ञान व संस्कृतिचा गाभा आहे. न्याय, वैशिषिक, सांरण्य, योग पूर्वमिमांसा व उत्तरमिमांसा ही सहादर्शन शास्त्रे आहेत. आयुर्वेदाने आपल्या ‘स्वस्थवृत्त’ भागात योगाचा समावेश केला आहे. श्रीभगवदगीतेते तर योगशास्त्राच्या सर्व अंगावर सुंदर भाष्य आहे. आज संपूर्ण जगात योगशास्त्रामुळे भारताकडे अत्यंत आदराने बघितले जाते.

योगाद्वारे निराकरण

सकाळपासून ते रात्री झोपेपर्यंत दैनंदिन व्यवसायानिमित्त आपण जे काही काम करतो त्या प्रत्येक कामापासून शरीराच्या कोणत्या ना कोणत्या तरी अवयवांना चालना मिळतेच ज्या अवयवांना चालना मिळते तेथीलच भाग कार्यक्षम होते परंतु त्याचवेळी त्यांच्याविरूध्द बाजूस मुळीच ताण पडत नाही आणि हे नित्याच्या व्यावसायिक कामाच्या स्वरूपामुळे असेच जेव्हा सतत सुरू असते तेव्हा अनुभवातील असे लक्षात येते की वाढत्या वयाबरोबर शरीराच्या निरनिराळया अवयवांच्या अकार्यक्षमतेमुळेच तेथे एखादी दुसरी विकृती झालेली आहे असे वैद्यकिय तपासणीतून दिसून येते. तेव्हा ते तसे होऊ नये म्हणून शरीराच्या सर्व भागांना कार्यक्षम ठेवण्याच्या हेतुने निरनिराळी योगासने करणे आवश्यक आहे.

योगाभ्यास सुक्ष्मव्यायाम

1) कपोलशक्ति विकासक
2) कर्णशक्ती विकासक
3) कर्तलशक्ती विकासक
4) मणिबंधशक्ति विकासक
5) पुर्णशुजशक्ती विकासक
6) वक्षस्थलशक्ति विकासक
7) जंगाशक्ती विकासक
8) पादमुलशक्ती विकासक

सुर्यनमस्कार

भारतीय पारंपरिक व्यायाम पद्धतीमध्ये सुर्यनमस्काराला फार मोठे मानाचे स्थान आहे. ही एक सुर्याची उपासना आहे. सर्व ऊर्जेचे स्त्रोत म्हणजे सुर्य. सकाळी सुर्योदयाच्या वेळी उघडया अंगाने सुर्यनमस्कार घातल्याने संपूर्ण शरीराला चांगला फायदा होतो. शरीरातील प्राण उर्जेला उत्तेजित करण्याकरिता

सुर्यनमस्काराची भुमिका अत्यंत महत्वपूर्ण आहे. स्वस्थ शरीर व क्रियाशील जीवन हा आध्यात्मिक विकासाचा आधार आहे. सुर्यनमस्कार ही अतिप्राचीन शरीर व मनाच्या संवर्धनासोबतच आध्यात्मिक बल वाढविण्याकरिता योगाभ्यासामध्ये उपयोगात आणली जाणारी एक योगिक पद्धत आहे.

वैदिक काळापासून सुर्यनमस्काराची उपासना केली जात असली तरी सुर्यनमस्कार ही एक व्यायाम पद्धती असल्याचा बहुतेकांचा समज आहे. सुर्यनमस्कारामध्ये एकुण 12 आसनांचा समावेश होतो.

सुर्यनमस्कारांची संख्या सुरवातीला कमी व नंतर सरावाने हळूहळू वाढवावी. सुर्य नमस्काराची स्थिती व बिजमत्रे खालीलप्रमाणे,

1. ॐ हयं मित्राये नमः।
2. ॐ ही रवये नमः।
3. ॐ हूं सुर्याय नमः।
4. ॐ है भानवे नमः।
5. ॐ हौ खगाय नमः।
6. ॐ ह्ः पुष्णे नमः।
7. ॐ हां हिरण्यगर्भाय नमः।
8. ॐ हीं मरीचये नमः।
9. ॐ हू आदित्याय नमः।
10. ॐ है सवित्रे नमः।
11. ॐ हौ अकार्य नमः।
12. ॐ ह्रः भास्कराय नमः।

''एखादया झाकणानं पात्र झाकाव, तसं तुझ्या सुवर्णमंडलानं 'सत्य' झाकलं गेलं आहे म्हणून हे सुर्या! हे आवरण दूर करून तुच मला सत्य दर्शन घडवं।'' (इश उप. 15)

सूर्यनमस्कारातील बारा आसने पुढीलप्रमाणे –

1) उर्ध्वनमस्कारासन

2) हस्तपादासन

3) एकपाद प्रसारणासन

4) व्दिपाद प्रसरणासन

5) शशांकासन

6) साष्टांगप्राणिपादासन

7) भुजंगासन

8) भुधरासन

9) शंशाकासन

10) दक्षिणपाद प्रसरनासन

11) हस्तपादासन

12) उर्ध्वनमस्कारासन

आसन

आसन हे योगाचे खास वैशिष्टय आहे. योगासने योग्याला शरीराच्या माध्यमातून अध्यात्माकडे नेतात. आसने. योगविद्येची सुरूवातच तर तिचा पायाही आहेत.

आसन म्हणजे देह देवाचे मंदिर अशा भावनेने धारण केलेली विशिष्ट शरीरिस्थिती. शरीररातील देवत्वाच्या अंशाला धक्का लागु नये म्हणून आसनस्थिर असले पाहिजे. आसन करण्यातील शारिरीक श्रमांचा भाग सरावाने कमी करण्यातील शारिरीक श्रमांचा भाग सरावाने कमी होउन स्थिरत्व येते. तेव्हाच 'आसन –जय' किंवा आसनात नैपुण्य आले असे समजावे. स्थैर्यामुळे 'सुखत्मा' म्हणजेच सुखाचा अनुभव येतो. अशा स्थितीतील आसनाचा कर्ता शरीर अथवा मन नसुन अंतरात्मा असतो. या अवस्थेत शरीरावर प्रभुत्व मिळालेले असते. मनातील व्दंव्दे अंतर्धान पावलेली असतात आणि देह चिल व आत्मा ही एकरूप झालेली असतात.

महर्जी व पतंजलीनी योगदर्शनातील आहारयोगामध्ये 3 अंगामध्ये आसनाचे वर्णन केलेले आहे. त्यांनी आसनाची व्याख्या खालील प्रमाणे केली.

''स्थिरसुमासनम्'' (प्रा. यो. सु. 2146)

ज्या स्थितीमध्ये स्थिरता सुख व समाधान प्राप्त होते त्या स्थितीला आसन म्हणतात. आसन हे पुर्ण विचारानी व लसपुर्वक केले जाते. ते सुखदायकही असले पाहीजे व स्थिरही असले पाहीजे. महर्षी पातंजलीनी म्हटले आहे की, ''पृथ्वीतलावर जेवढी जीवजंतूची संख्या आहे तेवढीच आसनाची संख्या आहे.''

आसनाचे तीन प्रकार सांगितले आहे.

1) शरिर संवर्धनात्मक आसने

2) विश्रामदायी आसने

3) ध्यानात्मक आसने

तसेच आसनाचा अभ्यास चार भागामध्ये विभागला आहे.

1) शयन स्थितीतील आसने

2) विपरीत शयन स्थितीतील आसने

3) बैठक स्थितीतील आसने

4) दंडस्थितीतील आसने

प्राणायाम

प्राणायाम हा शब्द 'प्राण' व 'आयाम' या दोन शब्दांनी बनला आहे. प्राण आपली जीवनशक्ती (व्हायटल फोर्स) असून त्यामुळेच मनासकट सर्व इंद्रियांना काम करण्याची शक्ती (प्रेरणा) मिळते, रक्तभिसरण, श्वसन ही कार्य प्राणशक्तीमुळेच चालतात. आयाम याचा अर्थ प्राणशक्तीवर ऐच्छिक नियंत्रण आणून तिला योग्य दिशेने वळविणे, वाढविणे, विस्तारणे, श्वसन हे कार्य प्राणशक्तीचे नियंत्रणखाली असले तरी आपण त्यावर बऱ्याच प्रमाणात ऐच्छिक नियंत्रण आणू शकतो. श्वसनाचा मनाशी व चित्ताशीही संबंध आहे. याचाच

फायदा योगाने घेतला आहे. प्राणशक्तीवर नियंत्रण आणताच मनावर व चित्तावर आपोआपच नियंत्रण येते.

पातंजल मुनीने यास स्तंभवृत्ती म्हटलेले आहे व एकूण चार प्रकारचे स्तंभ सांगितले आहे.

1) दीर्घ व मंद अशा प्रश्वासानंतर किंचित काळ थांबणे.

2) प्रदीर्घ व खोल अशा श्वासानांतरचा स्तंभ

3) आपल्याला वाटेल तेथे उदा. श्वासप्रश्वास पूर्ण होण्यापूर्वीच थांबणे.

4) साधकास मुद्दाम थांबवावा लागत नाही तर आपोआप थांबणारा श्वासप्रश्वास, याला केवलकुंभक असेही म्हणतात. सामान्य श्वासप्रश्वासात खडे पडला की प्राणायाम झाला.

हठयोग प्रदिपीकेमध्ये

("चलेवाते चलं चित्त निश्चले निश्चल म भवेत
योगी स्थायु चमाप्नोती ततो वायु निरोधयेत।।") (ह.प्र.2.2)

हठयोग प्रदीपीकेतील दुसऱ्या अध्यायातील दुसऱ्या सुत्रात स्वामी स्वात्माराम सुरी यांनी चित्तावर विजय मिळविण्याकरिता व चित्तवृत्तीचा निरोध करण्याकरिता प्राणायाम महत्वपूर्ण सांगितलेले आहे. पतंजली योगदर्शन या ग्रंथामध्ये महर्षी पतंजली यांनी

"तास्मिन्सती श्वासप्रश्वास योगतिच्छेदः प्राणायामः।।" (पा.यो.सू. 2/49)

या सुत्राद्वारे प्राणवायूचे शरीरामध्ये प्रविष्ठ होते. म्हणजे श्वास बाहेर निघणे प्रश्वास या दोन्ही गतीचे थांबणे अर्थात प्राणवायुच्या गमनागमन क्रियेचे बंद होणे प्राणायमाचे लक्षणे सांगितली आहेत.

- **प्राणायामाचे प्रकार –**
- **अनुलोम विलोम (नाडीशोधन)**

- **सुर्यभेदन प्राणायाम**
- **भ्रामरी प्राणायाम**
- **उज्जायी प्राणायाम**
- **भस्त्रिका प्राणायाम**

शुद्धीकिया –

मानवी शरीर हे त्रिदोषापासून बनलेले आहे. वात, पित्त व कफ. हे तीन दोष समप्रमाणात असल्यास शरीर निरोगी राहील. त्याकरीता योगाभ्यास मध्ये षट्कर्म सांगितले आहे.

''समदोषः समाग्निध समधातु मलक्रिया ।
प्रसन्न आत्मेन्द्रियमनरू स्वस्थ इत्यादिधयिते ।।''

सुश्रुतामध्ये स्वास्थ म्हणजे काय? ही स्वास्थ्याची व्याख्या करताना सुत्राद्वारे स्पष्ट केले आहे. जेव्हा दोन साम्यावस्थेत अग्निचे कार्य समस्थितीत असते. धातू समस्थितीत असतात व मल विसर्जनाची क्रिया उत्तम असून मन इंद्रिय व आत्मा प्रसन्न असतात. तेव्हा त्या स्थितीस स्वास्थ असे म्हणतात.

योग शास्त्रामध्ये शुद्धिक्रियांना फार महत्त्व आहे. शरीरातंर्गत पोकळी स्वच्छ करून मोकळया करणे म्हणजे शुद्धीक्रिया होय. ह्या पोकळ्या स्वच्छ झाल्या की तयातून वाहणारे रक्त, रस, हवा, प्राण यांना होणारा अडथळा दूर होतो व संपूर्ण शरीरभर रक्तसंचार सुयोग होतो. या शुद्धीक्रिया षट्कर्म असे म्हणतात. धौती, बस्ती, नेती, नौली, त्राटक, कपालभाती ह्या सहा शुद्धिक्रिया आहे.

''धौतिबस्तीस्तधानेती नौलीकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चेतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ।।'' (घेरण्डसंहिता)

या सहा शुद्धिक्रियेचे वर्णन घेरण्डसंहिता हठयोग प्रदिपिका तसेच घेरण्ड संहितेमध्ये दिलेले आहे. शुद्धिक्रिया ह्या आसन व प्राणायामापूर्वी करावा असे प्रत्येक ग्रंथामध्ये सांगितले आहे.

1) हट्धौति – वस्त्रधौति

2) मुलशोधन धौति (गणेशक्रिया)

3) नेती

4) कपालभाति

5) त्राटक

Protocol

अ.क्र.	वेळ	आसन क्रिया	प्रयोजन	कालावधी
1	7.0 ते 7.2	गुरूवंदना /ऊँकार जप	पाठीच ओळख व एकाग्रता	2 मी.
2	7.2 ते 7.4	पुरक हालचाली	उजळणी	2 मी.
3	7.4 ते 7.15	सूर्यनमस्कार	उजळणी	11 मी.
4	7.15 ते 7.16	भुजंगासन	उजळणी	1 मी.
5	7.16 ते 7.17	शलभासन	उजळणी	1 मी.
6	7.17 ते 7.27	धनुरासन	नविन शिकवणी	10 मी
7	7.27 ते 7.28	स्वस्थीकासन	उजळणी	1 मी.
8	7.28 ते 7.29	आकर्ण धनुरासन	उजळणी	1 मी.
9	7.29 ते 7.30	पद्मासन योगमुद्रा	उजळणी	1 मी.
10	7.30 ते 7.37	अर्धमस्येदासन	नवीन शिकवणी	7 मी.
11	7.37 ते 7.38	वृक्षासन	उजळणी	1 मी.
12	7.38 ते 7.39	उत्कटासन	उजळणी	1 मी.
13	7.39 ते 7.40	शवासन	विश्रांती	1 मी.
14	7.40 ते 7.42	दिर्घश्वसन	प्राणायाम	2 मी.
15	7.42 ते 7.44	सूर्यभेदन प्राणायाम	प्राणायाम	2 मी.
16	7.44 ते 7.46	उजाही प्राणायाम	प्राणायाम	2 मी.
17	7.46 ते 7.48	भ्रामरी	प्राणायाम	2 मी.
18	7.48 ते 7.50	त्राटक	प्राणायाम	2 मी.
19	7.50 ते 7.54	ऊँकार जप		4 मी.
20	7.54 ते 7.56	प्रार्थना	मनशांती	2 मी.
21	7.56 ते 8.00	वृक्षासन नमस्कारसन		4 मी.
		वर्गविराम		

उपसंहार –

कोळसा खानीमध्ये काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना येणाऱ्या समस्येवर योगाची उपयुक्तता अभ्यासने हा माझा संशोधनाचा विषय आहे. जागतीक आरोग्य

संघटनेच्या स्वास्थाच्या संकल्पनेनुसार कामगारांना आरोग्य प्रदान करणे हा माझा प्रमुख उद्देश आहे.

कोळसा खनाचा इतिहास भारतामध्ये खुप जुना आहे. अनेक कामगार कोळसा खदानीमध्ये कार्य करीत असतात आपल्या जिवाची पर्वा न करता खदानीतील अती दुर्गम भागामध्ये मजुर कार्य करतात कोळसा खदानी या खुप खोल असतात व गुंपे सारख्या असतात व या जागेवर जाऊन खोद काम करणे व तेथील कोळसा बाहेर काडणे त्यामुळे त्यांनी शारीरिक तान खुप सहन करावा लागतो पृथ्वीच्या भुभागात जाऊन त्यांना काम करावे लागते. त्यामुळे तेथील प्रानवायुची कमी याचा परिणाम त्याच्या श्वसनावर सुध्दा होतो खदानीच्या जागेवर वापरल्या जानाऱ्या मोठमोठा मशीनीचा आवाज त्यामुळे त्याचा परिणाम त्यांचा श्रवण ईद्रीयांवर पन होतो

अश्याप्रकारे अनेक समस्यांचा सामना करावा लागत असल्यामुळे त्यांचे शरीर अती कमजोर होते व अनेक आजाराने ते ग्रासले जातात व त्यातल्या त्यात त्यांना मिळनारा मोबदला तो अती कमी असल्यामुळे ते आपल्या आरोग्याची काळजी घेऊ शकत नाही. पोष्टीक आहाराची कमतरता आरोग्यदाई सेवेचा अभाव यामुळे त्यांचे आरोग्य धसळत जाते व त्यांना अनेक शारीरीक समस्या उद्भवतात. 1. नेत्राच्या समस्या 2. कानाच्या समस्या 3. श्वसना संबंधी समस्या इ. समस्या त्यांना काम करतांना भेडसावत असतात. त्या समस्या दुर करण्याचा प्रयत्न योगाद्वारे त्याचे निराकरण करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

कापूस कारखान्यातील कामगारांच्या समस्यांवर योग प्रकिया

शिल्पा वसंतराव येनगटवार

भारत हा कृषीप्रधान देश आहेया सोन्याची भूमी-भारत ही पांढ . म्हटल्या जाते तसेच भारतात कच्चा माला पासून पक्का माल तयार केला जातो असे अनेक कच्चा मालाचे कारखाने भारतात आहेत्यातून एक म्हणजे कापूस कारखाना . कमी शिक्षण झाल्यामुळे आपल्या कुटुंबाचा उदरनिर्वाह करण्यासाठी रोजगार मिळण्यास स्त्री पुरुष काम मिळण्यासाठी कापूस कारखान्यात काम करतातकापूस . कारखान्यातील महत्व भारतातील कापसामुळे सुत तयार होत असून त्यापासून मोठया प्रमाणात सुती वस्त्र तयार होते तसेच सुती वस्त्राचे उद्योग देशात सगळ्यात मोठा संगठित उद्योग आहे.

प्रस्तावना

योग्य हा शब्द यजु या संस्कृत धातू पासून बनलेला आहे. ज्याचा अर्थ आहे आत्म्याचे परमात्मात विलीन होणे योग ही भारतातील पाच हजार वर्त प्राचीन ज्ञान शैली आहे हिंदू दर्शनातील प्राचीन मूलभुत सूत्रांच्या रुपामध्ये योगाची चर्चा आहे ज्याचा अलंकुत उल्लेख पतंजली योग सूत्रामध्ये आहे. मानवी जीवन उदरनिर्वाहासाठी तसेच कमी शिकले असल्यामुळे कुठेतरी काम करुन पैसा मिळवण्यासाठी व्यक्ती कुठेही काम करण्यास तयार असतो.

कापूस कारखाना यात कामगार वर्गात ब-याच समस्या येत असतात जसे वरिष्ट वर्ग हा लहान कामगारांना कमजोर समजत असून त्याची पिळवणूक होत असते. कारखान्यात ब-याच कामगारांची वरिष्ठ वर्गाची रेलचेल चालत असते. परिस्थिती मालक वर्ग वेगळा बसत असून कारखान्यात कापूस आनल्या जात असून त्याला पिंजला जातो म्हणजे त्याच्या बीया वेगळया

केल्या जातात मशीनमध्ये कापूसाचे बोन्ड टाकून बीया वेगळया केल्या जातात कापसाचे जे बारीक कण वातावरण पसरल्या जातात व यंत्र सामग्री असल्यामुळे तीथले वातावरण गर्म असते.

कापूस कारखान्यात श्वसता संबंधी आजार निर्माण होतात. तसेच आळीपाळीने कामाचे तास असल्यामुळे पुरेशी झोप न होणे अॅसिडीचा व पिताचा त्रास डोके दुःखी या सारखे आजार निर्माण होतात. यात आसन प्राणायाम शुद्धीकिया याचा वापर कामगारांवर उपयोग करणार आहे. योगामुळे कामगाराच्या जीवनशैली सुधारण्यास मदत होईल म्हणुन मला या विषयाचे अध्ययन करणे आवश्यक वाटत आहे.

उद्देश

१) कापूस कामगारांच्या समस्याचा शोध घेण्यात आला.

२) कापूस कामगारांच्या समस्यांवर उपाययोजना म्हणून योगप्रक्रियाचे उपयोजन करणे, अध्ययन केल्यानंतर जी माहिती मिळाली त्या समस्यांवर उपाय करण्यात आले आहे.

महत्व

कंपनीमध्ये काम करणारे कामगाराच्या श्वसनासंबंधी कापसापासून जे बारीक कण आत जाते. ज्यापासून त्यांना श्वसन संबंधी आजार आणि टी.व्ही सारख्या गंभीर आजारमध्ये मोडते.

योगाद्वारे या आजारांवर लाभ होते योगामध्ये आसन प्राणायाम, शुद्धीकियाद्वारे आजारांवर नियंत्रण केल्या जाऊ शकते. कारखान्यात मजूरांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने विचार केला आहे.

पूर्व साहित्याचा आढावा

शोध घेतले असतात या साहित्याची माहिती कुठेही उपलब्ध नाही असे लक्षात आले.

संशोधनाची पद्धती

या साठी संशोधनकर्तीने गुणात्मक, वर्णनात्मक पद्धतीचा वापर केला आहे.

तथ्य संकलन

यामध्ये संशोधनकर्तीने प्राथमिक स्त्रोतामध्ये वैयक्तिक मुलाखत टेलिफोन यांचा वापर करण्यात आलेला आहे.

संशोधनाची व्याप्ती

कापूस कारखान्यातील काम करणा-या मजूरांच्या समस्यावर प्रकाश टाकलेला आहे. कापूस कारखा-यातील कर्मचारी वर्ग हा ४ थ्या आहे. वर्धा जिल्हामधील पूलगाव हे गाव मर्यादिस आहे.

मर्यादा

१) प्रस्तुत संशोधन हे कापूस कामगार पुरतेच मर्यादित आहे.

२) प्रस्तुत संशोधन हे केवळ समस्यावर मर्यादीत आहे.

३) प्रस्तुत संशोधन हे समस्या दूर करण्यासाठी कामगारांना कापसापासून होणा-या आजाराची तपासणी करणे या पुरतेच मर्यादीत आहे.

कारखान्याची माहिती

कापूस कारखाना हा पुलगाव येथील असून तो १० एकरा मध्ये वसलेला आहे. तेथे वेगवेगळया विभागाच्या रुम आहेत. कारखान्याची स्थापना सन १८८९ मधे झालेली आहे. कापूस कारखान्यात एकुण संख्या ३५० आहे. पुरुष २५० तर स्त्री १५० आहे.

कापूस कारखान्यातील वातावरण

कापूस कारखान्यात कापसाचे बारीक कण जास्त प्रमाणात असून कापसावर अनेक प्रकारच्या किया केल्या जातात अनेक वेगवेगळया मशनरी आहे. कच्चा मालात पक्का माल म्हणजे सुत तयार केला जातो.

१) कारखान्यात कापसाची बेल आणून त्यावर वेगवेगळया मशनरी असून त्यावर प्रक्रिया केल्या जाते सुरवातीला ब्लोरुम लाईन मशीन मधून कापूस स्वच्छ केल्या जातो. २) काडौंग मशीन - ही मशीन चांगल्या प्रतीचा कापूसात रेशेत तयार केल्या जातो.

३) बॅकरडा - ही मशीन मोठा आणि पातळ अंगढया ऐवढया जाडा दोरा बनवते.

४) युनिलेप - कोमचा माल तयार होवून कोम्बर मशीन मध्ये चालवणारी लॅमचा निर्माण होते.

५) कोबर - केस ज्या प्रमाणे विचरले जाते त्या प्रमाणे विचरल्या जाते.

६) फिनिरार डॉ. फेम - सलावर शेवटी सुधारल्या जाते.

७) स्पीड प्रेम - फिनिशींग सलावर रिंग फेम खिचून जाडया दो-याला पातळ केल्या जातो.

८) रिंग फेम - रोवींग बनवते धागा विळ देवून बनवते.

९) ब्लीक कोन - पक्का धागा तयार झाल्यावर बन्डल तयार केल्या जाते.

कारखान्यात येणा-या समस्या

कारखान्यात कामगार नियमित न आल्यापुढे उत्पादनात घट होते. कारखान्यात एखादी मशीन खराब झाल्यावर त्याचा परिणाम मालावर होतो.

कामगार

औद्योगिक विकासाबरोबर भारतात कामगार वर्ग निर्माण होऊ लागला त्याचबरोबर परकिय मालाच्या स्पर्धमध्ये भारतातील लघुउद्योग कुटीर व ग्रामीण उद्योगाचा -हास होऊ लागला.

कामगाराची जीवनशैली

कापूस कारखान्यात काम करीत असतांना कामगार हा खूप श्रीमंत नसून तो आपला उदरनिर्वाह करण्यासाठी कारखान्यात काम करीत असतो त्याला आपल्या मुलाचे शिक्षण हे जिल्हा परिषद होत असते. दोन वेळच खान त्याला मोठया मुशकीलीनी करत असतो. श्रीमंता सारखे चोचले त्याला झेपत नाही.

स्त्री कामगार वर्गाची जीवनशैली

स्त्री कामगार वर्ग हा पुरुष प्रधान वर्ग हा व्यसनाधीन असल्यास मुलाचे पालन पोषण करण्यासाठी त्यांना दोन वेळचे जेवण शिक्षण शिकवण्यासाठी ती स्वतः हा काम करते.

तरुण मुलीचे जीवन शैली

घरी आर्थिक मदत करणारे की नाही नसल्यामुळे तसेच आपल्या गरजा भागवण्यासाठी ती काम करते.

कामगाराच्या श्वसना संबंधी आजार

कापसाचे बारीक कण श्वसनमार्गाद्वारे फुफ्फुसात जातात कापसाचे बारीक कण फुफ्फुसात गेल्यामुळे श्वास घ्यायला त्रास होतो तसेच अनेक प्रकारचे आजार निर्माण होतो सर्दी खोकला मग ते दमात रुपांतर होते.

योग प्रक्रिया

प्राणायाम दोन शब्दानी बनला आहे. (प्राण + आयाम) पहीला शब्द "प्राण" दुसरा शब्द आयाम.

अनुलोमविलोम

अनुलोमविलोम नाडीशोधन म्हटल्या जाते यात ज्या ७२ हजार नाडया आहे. अनुलोमविलोम केल्याने नाडया शुद्ध होतात. डाव्या नासीकेने श्वास घ्यायचा उजवी नासीकेने सोडून उजवीनेच घेवून डावीने सोडव्यायचा असे पाच आवरण करुन डाव्या नासीकेने श्वास थांबवायचा.

भस्त्रीका प्राणायाम

लोहाचा भाताप्रमाणे नाद निर्माण होतो म्हणुन भस्त्रीका प्राणायाम म्हणतात. पुरक रेचक करण्याला भस्त्रीका प्राणायाम म्हणतात. हा प्राणायाम केल्याने श्वासासंबंधी आजार कमी होतो. शरीरातील नाडया शुद्ध होतात.

सुर्यभेदन प्राणायाम

हा प्राणायाम केल्याने शरीरात उष्णता निर्माण होते. हा प्राणायाम उन्हाळात करु नये हा प्राणायाम केल्याने वात दोष कृमी दोष दुर होतो. तसेच कपाल प्रदेश स्वच्छ होतो.

भामरी प्राणायाम

हा प्राणायाम भमरजा प्रमाणे गुंजन करतो त्या प्रमाणे आहे. या प्राणायामाने तणावमुक्त होतो, मन शांत होते. एकाग्रता वाढते कारखान्यात काम केल्याने जो तणाव निर्माण होतो तो ताण दुर होतो.

आसन

कारखान्यातील कामगारांच्या समस्या जाणुन घेतल्यावर संशोधकाने या प्रक्रियेवर पोहचली कामगार हा काम करीत असतांना सतत उभे राहावे लागल्यामुळे पायाच्या त्रास पाठीचा, पाठीचा त्रास जाणवतो. हात, पाय पुर्ण शरीर जखडल्या सारखे होते. त्यामुळे संशोधकाने आसनांचा वापर केल्यामुळे कामगारावर आसनाचा फायदा होईल.

शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन हे सगळे आसन विपरीत शयनस्थितीत असुन हे आसन कमरेचा त्रास असल्यास उपयुक्त आहे. तसेच गोमुखासन हे आसन कपदोष नाहीसे करण्यासाठी उपयुक्त आहे. तसेच उष्ट्रासन फुफ्फुसाचे कार्यक्षमता वाढवते. तसेच गुडघ्याचे आरोग्य उत्तम राहते. कमरेचा स्नायु बलवान होते.

शुध्दीक्रिया

कपालभाती या शब्दाचा अर्थ भालप्रदेश तेजस्वी करणारी चमकवीणारी किया या क्रियेमुळे नासीकापासुन ते फुफ्फुसापर्यंतचा श्वसनमार्ग तसेच श्वसन संस्थेचा व त्या सलग असलेला मज्जा संस्थेचा उपयोग केल्या जातो. श्वसनासंबंधी आजारावर उपयुक्त अशी शुध्दीक्रिया आहे.

जलनेती

या शुध्दीकियेमुळे वारंवार सर्दी, ऐर्लजी, खोकला असणा-यांना तसेच डोळे, डोकेदुखी पासुन आराम मिळतो.

वमन

ही शुध्दीकिया दोनदा केल्या जाते. उपाशा पोटी केल्या जाते. त्यात पित्त, कफ निघते तसेच जेवण झाल्यावर लगेच वमन केल्यास कफ निघुन जातो. वमन केल्यास पचनक्रिया सुधारते बद्धकोष्ठता दुर होते, डोकेदुखी, आम्लपित्ताचा त्रास कमी होतो.

त्राटक

डोळयाच्या शुध्दीसाठी त्राटकक्रिया सगळयात महत्वाची आहे.

निष्कर्ष

• कामगारांनी श्वसन संस्थेवर प्राणायाम केल्यामुळे सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.
• कामगारानी केलेल्या आसनामुळे चांगला सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.
• कामगाराच्या श्वसन संस्थेवर शुध्दीकिया केल्यामुळे चांगला सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

संदर्भ ग्रंथ सूची

- आगलावे प्रदीप (२०००) “संशोधन पद्धती शास्त्रे व तंत्रे, श्री विद्या प्रकाशन, नागपूर
- जैन, डॉ. सौ. किरण “योग सिध्दांत शरीर शास्त्रात योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रम"
- स्वामी रामदेव “प्राणायाम रहस्य, दिव्य प्रकाशन, पतंजली योगपीठ
- स्वामी दिगंबर व घरोटे एम.एल, “हठयोग पदविका, १९९८, कैवल्यधाम, लोणावळा
- मकरंद गौरे “शरीर विज्ञान कैवल्य धाम, लोणावळा.

शेतकऱ्यांच्या शारीरिक व मानसिक समस्येवर योगाची उपयुक्तता अभ्यासाने

सुनिता रमेश ढुमणे

प्रस्तावना

योग या शब्दाची उत्पत्ती संस्कृत भाषेतील 'युजिर' या धातूपासून झालेली आहे. याचा अर्थ जोडणे,युक्त करणे, सम्मिलित करणे,बांधणे असा होतो.विविध भारतीय परंपरांमध्ये योगाच्या विविध व्याख्या सांगितलेल्या आहे.त्रिवेणी संगम असणारे मुनीश्रेष्ठ वर्षी पतंजलींनी सांगितल्याप्रमाणे,

योगचित्तवृत्तिनिरोध: ।।१.२।। पा.यो.सू

योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध.सर्व प्रकारच्या मनोव्यापारांचे संयमन! चित्तशांती !!

चित्त म्हणजे त्रिगुणात्मक प्रकृतीचे,पुरुषाच्या सानिध्यात भासमान होत असलेले चेतन स्वरूप. मानवी अस्तित्वाच्या शारीरिक,मानसिक,बौद्धिक आदी स्तरांवर वेगवेगळ्या प्रकारे ते प्रगट होत असते.

भारत हा कृषिप्रधान देश आहे.शेती हा भारतीय अर्थव्यवस्थेचा कणा आहे.शेती हा मानवाचा प्रमुख व्यवसाय सर्व आहे.सर्व मानवजातीची अन्नधान्याची गरज या व्यवसायातून भागवली.शेतकऱ्यांचा उदरनिर्वाह शेतीवरच अवलंबून असतो.शेतीशिवाय अन्य कोणताही व्यवसाय करीत असला तरी 'काळया आईशी ' इमान राखणे हे आपले आद्य कर्तव्य ठरते.असे असले तरीही शेती आणि शेतकऱ्याला पाहिजे तेवढी प्रतिष्ठा अजूनही आपल्या देशात प्राप्त झालेली नाही.बहुतांश शेतकऱ्यांची मुले शिकून पदवीधर झालेली आहे.निरनिराळ्या व्यवसायात कार्यरत आहे काही शेतीव्यवसाय करण्यात मग्न आहे.

या संशोधनामध्ये गुणात्मक पद्धतीचा वापर तसेच वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक पद्धतीने करण्यात आलेले आहे. विदर्भामध्ये नागपूर विभाग ६ जिल्हे व अमरावती ५ जिल्हे येथील शेतकरी व त्यांच्या शारीरिक व मानसिक समस्या त्यावर योगाची उपयुक्तता याचा अभ्यास या

संशोधनामध्ये केल्या जात आहे.संशोधनाचा उद्देश स्पष्ट करण्यासाठी प्रकरण १ते ४पर्यंत मुद्देसूद विस्तारण केलेले आहे.

शेती व्यवसायाची ओळख

१.१ विदर्भाचा इतिहास

विदर्भ हा महाराष्ट्र राज्याचा ईशान्य दिशेला असणारा प्रदेश आहे.विदर्भ महाराष्ट्र प्रांताचे एक उपक्षेत्र आहे.या उपक्षेत्रात एकूण ११ जिल्हे येतात.

	विभाग	जिल्हे
विदर्भ	नागपूर ६जिल्हे अमरावती ५जिल्हे	२२जिल्हे
मराठवाडा	औरंगाबाद विभाग	८जिल्हे
खानदेश	नाशिक विभाग	५ जिल्हे
देश	पुणे विभाग	५ जिल्हे
कोकण	कोकण विभाग	७ जिल्हे

विदर्भामध्ये नागपूर विभाग ६ जिल्हे अमरावती ५ जिल्हे येथील शेतकरी व त्यांच्या शारीरिक व मानसिक समस्यावर योगाची उपयुक्तता याचा अभ्यास या संशोधनामध्ये केल्या जात आहे.

१.२ विदर्भातील शेती व पीकपद्धती :

भरवसा नसलेल्या हवामानामुळे शेतीची समीकरणे बदलली असताना विदर्भातील शेतकरी अद्यापही पारंपारिक शेतीच्या चक्रव्यूहात अडकून पडल्याचे चित्र आहे. शेती पूरक जोडधंद्याकडेही शेतकऱ्यांचे दुर्लक्ष होत असून कापूस,संत्रा, सोयाबीन,गहू,हरभरा,तसेच काही पट्ट्यात धान,ऊसलागवडीतून उत्पन्न मिळविण्याची वर्षानुवर्षे सुरू असलेली पारंपरिक शेती पद्धती

यासाठी जबाबदार ठरत आहे. निसर्गाचा प्रकोप, पावसाची हुलकावणी,रोगांचा प्रादुर्भाव आणि कर्जाचा डोंगर या दृष्टचक्रात शेतकरी सापडला असला तरी काही भागातील शेतकऱ्यांनी मात्र,नव्या पिकांच्या लागवडीवर भर देऊन भरघोस उत्पन्न मिळवत क्रांती घडविली असून कमीत कमी पाण्याचा वापर आणि सेंद्रिय खतांच्या वापरातून कोरडवाहू शेती तंत्रातही नफा मिळविता येऊ शकतो.

शेतकऱ्यांची शेतीनिष्ठा

बैल हे शेतकऱ्यांचे दैवत आहे. म्हणून त्यांची चारा-पाण्याची सोय,त्यांच्या आरोग्याची काळजी घेणे त्यांना विश्रांती मिळावी या उद्देशाने कधी-कधी यंत्राचा वापर करणे शेतीतील कामे उरकण्याचा प्रयत्न करणे,जमिनीवर प्रेम करणे,तिच्यावर नाराज नसणे.वेळच्या वेळी टूक साधून जमिनीची मशागत करणे.रासायनिक खताचा वापर कमी प्रमाणात करून सेंद्रिय खते व शेणखत यांचा वापर अधिक करणे.

शेतकामासाठी लागणारे व्यवसाय साधने नेहमी काळजीपुर्वक ठेवणे. मजुरांच्या अगोदर आपण शेतात हजर राहणे,नवीन पिके,खते किटकनाशके,यांचा अनुभव पाहूनच त्यांचा उपयोग करणे. प्रगतिशील शेतकऱ्यांच्या शेताला भेटी देऊन त्याचा अवलंब करणे. हे सर्व कामे सतत दरवर्षी चालत असते.दरवर्षी शेतात राबराब राबणाऱ्या शेतकऱ्यांची नाळ जुळुन असल्यासारखी त्यांची शेतीवर शेतीनिष्ठ असल्याचे दिसून येते.

शेतकऱ्यांच्या समस्या

३.१ शेतकऱ्यांच्या शारीरिक समस्या –

- पाठीच्या मणक्याचे,मानदुखी,कंबरेचे व गुडघ्याचे आजार होतात.
- डिस्कस्लीप होणे,चक्कर किंवा अंधारी येणे,हातांची बोटे न वळणे,सांधे आकडणे,मान वळवण्यास त्रास होणे, उठ-बस करण्यास त्रास होणे इ.आजार शेतकऱ्यांमध्ये दिसून येतात.
- डोळ्यांची जळजळ होते.डोके गरम होणे,डोके दुखणे,चक्कर येणे व खूप घाम येऊन थकवा जाणवतो.

- त्वचा लाल होणे,खाजवणे,चट्टे पडणे असे विविध त्वचारोग व श्वसनाच्या समस्या व आजार होण्याचा धोका संभवतो.
- अपौष्टिक आहारामुळे महिलांमध्ये गर्भावस्थेत व स्तनदामातांनामध्ये अशक्तपणा, रक्तक्षय,रातांधळेपणा,गर्भपात तसेच प्रसूतीत बालमृत्यू व कुपोषित बालकांचा जन्म यासारख्या भीषण समस्या उद्भवतात.

३.२ मानसिक समस्या -

- मनात निरनिराळे भ्रम किंवा शंका निर्माण होतात.स्वतःशीच बडबड करणे किंवा पुटपुटणे.
- अकारण चिडचिड करणे,घरात वादावाद करणे, वागणुकीत नको असलेला फरक पडणे.
- एकाच वेळी अनेक कामे करण्याची इच्छा असते परंतु एकही काम पूर्ण न होणे.
- कोणत्याही कामात किंवा आनंददायी गोष्टींमध्ये रस न वाटणे.
- भूक मंदावणे वजन कमी होणे.झोप न लागणे किंवा खूप जास्त वेळेपर्यंत झोपून राहणे.
- शेतीच्या कामात लक्ष लागत नाही,थोड्या कामाचा थकवा जाणवतो.ठेवलेल्या वस्तू निट आठवण राहत नाही.
- मनात आत्महत्या करण्याचे विचार येतात.
- मनात न्यूनगंडाची भावना निर्माण होते किंवा अपराधीपणाची भावना निर्माण होते. उदास पडल्यासारखे वाटते.
- छातीची धडधड सतत वाढत असते व सतत चिंता वाढत असते. मनात तेच तेच नको असलेले विचार काढण्याचा प्रयत्न सुरू आहे सुद्धा पुन्हा-पुन्हा येतात.

❖ मानसिक ताणाची शारीरिक लक्षणे :

१.उच्च रक्तदाब,हृदय समस्या, मधुमेह. २.अशक्तपणा जाणवणे.
३.सतत डोकेदुखीची समस्या होणे. ४.डायरिया बद्धकोष्ठता होणे.
५.पोटात दुखणे. ६.पाठ दुखणे.
७.झोप न येणे. ८.अंगाला घाम सुटणे.
९.तोंड कोरडे होणे. १०. घास गिळण्यास त्रास होणे.

अशा समस्या निर्माण होऊ शकतात.या सर्व समस्येच्या दूरीकरण्यासाठी व शारीरिक,मानसिक कार्याची क्षमता वाढविण्यासाठी तसेच त्यांच्यावर ओढवणाऱ्या संकटांना सामोरे जाण्यासाठी योग साधना पद्धती उपयुक्त ठरते.

शेतकऱ्यांसाठी योग अभ्यासाची उपयुक्तता

४.३ शेतकऱ्यांच्या शारीरिक समस्या निवारणार्थ अष्टांगयोगातील यमाचे शारीरिक पातळीवरील अभ्यासाची उपयुक्तता

शारीरिक फायदे : यामुळे चांगले आणि शुद्ध जीवन जगण्यासाठी मदत करते. यम सर्वसामान्यांच्या व्यवहार आणि आचरणावर ध्यान केंद्रित करायला मदत करते.करुणा,अखंडता आणि दया वास्तविक अंतर्निहित प्रकृतीला समोर आणतात ज्ञानेंद्रिये व कर्मेंद्रिये यांचे यमामुळे चांगले दमन होते,ती ताब्यात राहतात.कोणतेही शारीरिक अतिकृत्य दुष्कृत्य घडत नाही.घात,आघात,अपघात यापासून शरीराचे संरक्षण होते. शिवाय हातून सत्कृत्येच घडू लागतात. यम नियमांचे पालन केल्याने स्वतःतील सुषुप्त शक्तींचे जागरण करण्यासाठी मदत होते.महर्षी पतंजली सांगितल्याप्रमाणे यम नियमांची साधना व्यक्तिमत्व विकासाकरिता अनिवार्य ठरते.समाजात शांती व सुव्यवस्था असावी म्हणून सर्वांनी करणे इष्ट आहे म्हणूनच शेतकऱ्यांनाही हा अभ्यास उपयुक्त ठरतो.

४.४ मानसिक उपयोगिता **:** मनाची नैसर्गिक प्रवृत्ती बहिर्मुख असते.इंद्रियांच्या माध्यमातून बाह्य विषयांकडे धाव घेणे हा त्याचा स्वभाव आहे.मनाची बाह्यगामी प्रेरणा नियंत्रित करून त्याला अंतर्मुख करणे अत्यावश्यक असते. सत्व गुणाने प्रभावित मनाची संतुलित अवस्था. बहिरंग योग साधना मनाला क्षिप्त,मूढ,विक्षिप्त,या अवस्थेमधून एकाग्र व निरुद्ध अवस्थेत आणण्यास मदत करते. म्हणूनच यमाच्या पालनाने शेतकऱ्यांचे मानसिक स्तर उंचावण्यासाठी महत्त्वाचे ठरते.

नियमाचे शारीरिक व मानसिक पातळीवर होणारा फायदा :

१ स्वच्छ राहण्याची सवय होते. २ आरोग्य व मनाची प्रसन्नता मिळते.

३ शारीरिक स्तरावरील त्यामुळे शरीराची आसक्ती कमी होते.

४ बाह्य शरीराच्या शुद्धीकरणाने त्वचा रोग दूर होतात.

५ नियम ही व्रतेच आचार-विचार बदलून टाकतात.

६ वैचारिक शुद्धी होते,सकारात्मक वृत्ती वाढते,मानसिक दृढता येते.

४.९ आसना द्वारे होणारे शारीरिक फायदे :

- लोकप्रिय संकल्पनेनुसार योग म्हणजे विविध शारीरिक स्थिती,म्हणजेच आसने शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी या आसनांचा लाभ होतो.
- आसनांच्या अभ्यासामुळे,पचनसंस्था,मज्जासंस्था,श्वसनसंस्था इत्यादी शरीरसंस्थांचे कार्यही सुधारते याशिवाय अंतस्त्रावी ग्रंथीचे कार्य ही सुधारते त्यामुळेच आसनांचा अभ्यास शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी अत्यंत लाभदायक ठरतो.
- आसनांचा अभ्यास सहजपणाने केला तर शरीरात होणारे सूक्ष्मतर व सूक्ष्मतम बदल जाणीवेच्या कक्षेत येऊ शकतात.
- प्रत्येक आसनांमध्ये या संवेदना मज्जारज्जूमधून जात असतात.
- आसनांचा अभ्यास केल्यामुळे द्वद्वांचा ऱ्हास होतो म्हणजेच शित-उष्ण,सुख-दुःख लाभ-हानी,मान-अपमान इत्यादी द्वाद्वांमुळे शरीर व मन अस्थिर होत असते.आसनांचा अभ्यास केल्यास या द्वद्वांचा परिणाम शरीर-मनावर होत नाही.संघर्षपूर्ण स्थितीतही शारीरिक-मानसिक समतोल कायम राहू शकतो. द्वद्वांतील स्थिती प्राप्त करणे हाच योगसाधनेचा उद्देश आहे.

४.१० आसनाद्वारे होणारे मानसिक फायदे :

- शारीरिक पातळीवर केली जाणारी आसने,शरीराला आरोग्य स्थैर्य लवचिकता बरोबर अंतिमतः मानसिक पातळीवरच आणून सोडतात.सुखकारकता,अनंतसमापत्ति ही मानसिक पातळीवरचीच लक्षणे आहेत.
- आसनातून मनाला अनंताकडे वढविण्याचा मार्ग शेतीला तेथूनच शिथिलतेतूनच सांगितला गेला आहे.
- मनातील द्वद्वांवाचा नायनाट होतो असे सांगितले आहे.मनात येणाऱ्या परस्परविरोधी विचारांची मालिका खंडित करण्याचे सामर्थ्य आसनप्रक्रियेत आहे.
- वाईट विचारांचा प्रभाव कमी होऊन योग्य सकारात्मक विचारांचे स्फुरण मनात येऊन कल्याणकारक विचार,उच्चार व आचार व्यवहारात उतरतात.

४.१२प्राणायामाच्या अभ्यासाने होणारे शारीरिक व मानसिक उपयोग

१ प्राणायामाचा अभ्यास श्वसनेंद्रिये, रक्त व हृदय यांची कार्यक्षमता वाढविण्यास प्रभावकारी ठरतो.

२ पचनक्रिया व्यवस्थित होते व भूकही चांगली लागते.

३ मज्जासंस्था व अंतस्त्रावी ग्रंथी एकमेकांना सहकार्य करतात.त्यामुळे शरीराचे आतील वातावरणातसमतोल राखला जातो.

हठयोगप्रदीपिकेमध्ये सांगितल्याप्रमाणे

१ वात संबंधी रोग नष्ट होतात.

२ श्वास नलिकेची शुद्धी होते.पोटात उत्पन्न होणारे दोष दूर होतात.

३ नाका-तोंडातील कफ दूर होतो.पचनशक्ती वाढण्यास मदत होते.

४ धातुगत दोषांचे उच्चाटन होते.अंगी सृष्टी-संहार करण्याची शक्ती येते.

५ निद्रा व आळस अंगात उत्पन्न होत नाही.शरीर बलवान होण्यास मदत होते.

- सजगतेने केलेले श्वसनातील बदल म्हणजे प्राणायाम.या बदलांसाठी मोठ्या मेंदूला श्वसनावर कार्यरत ठेवावे लागते.मेंदू श्वसनाशी कार्यरत झाला की आपोआप मोठ्या मेंदूतील विचार शृंखला तुटली जाते.व मेंदूला कोणत्याही कार्यात एकाग्र होण्याची सवय लागते. हा मूलभूत परिणाम प्राणायामामुळे साधला जातो.
- मानसिक ताण, काळजी चिंता दूर होऊन म:नशांती लाभते.विचारात स्पष्टता येऊन सजगता निर्माण होते.मनाची एकाग्रता वाढते. मानसिक आळस दौर्बल्य कमी होते.प्राणशक्तीचे संयमन म्हणजे प्राणायाम.

४.१५ प्रत्याहाराचे शारीरिक व मानसिक उपयोग :

१ एक प्रकारची समाधानाची वृत्ती निर्माण होते.समाधानी वृत्ती ही चांगल्या सुखाची अनुभूती देते.

२ धावपळ कमी करते.याचा परिणाम व्यक्तिमत्त्वावर चांगला होतो.तो शरीराच्या स्थितीवरूणही जाणवू लागतो.

३ चेहऱ्यावर शांती समाधान विलसत असते.

४.१७ (अंतरंग योगाच्या)अभ्यासाने शेतकऱ्यांवर होणारे शारीरिक व मानसिक उपयोग : धारणा

१ धारणा,ध्यान यामुळे तर शरीराला खूपच उच्च प्रतीची विश्रांती मिळून ऊर्जा अनेक पटीने वाढते.

२ या प्रक्रियांमध्ये शरीर भावना फारसी रहातच नसल्याने हृदय श्वसनेंद्रिय,स्नायू, ज्ञानेन्द्रिये यांना संपूर्णतः विश्रांती मिळते त्यामुळे आयुष्य तर वाढतेच पण चांगल्या,उच्च प्रतिच्या आरोग्याचाही लाभ होते.रोगग्रस्त भागावर ध्यान केल्यास तो आजारही बरा होण्यास मदत होते.

उदा.शेतीच्या कामाचा आराखडा तयार करून करण्यात आलेले शेतकाम व आराखडा तयार न करता करण्यात आलेले शेतकाम या दोन्हही शेतकऱ्यांमधील शारीरिक व मानसिक उपयोग वेगवेगळे राहील.

ध्यान-

१ ध्यान केल्याने साधकाची क्षमता विशेषता शक्ती व सकारात्मक ऊर्जेमध्ये वाढ होत असते.२ आपल्या आंतरिक विकासासाठी ध्यान करणे आवश्यक सांगितलेले आहे.साधक परम शक्तीने बांधला जातो. परमात्मासोबत जोडून जातो.त्याच परमात्म्याची ऊर्जा,त्यांच्या आदेश संदेश त्याची कृपादृष्टी साधकापर्यंत स्वतःही पोहोचत असते.तो सतत प्रसन्न,संतुष्ट आणि आनंदित राहत असतो.त्याच प्रकारे बीजामध्ये वृक्ष,थेंबामध्ये सागर आणि दुःखामध्ये सुख देण्याची कला येत असते.

समाधि – १ धारणा,ध्यान,समाधी ही शेवटची तीन अंगे म्हणजे संयमानाची अंगे शांत व एकाग्र झालेल्या मनाला ज्ञान गंगेच्या प्रवाहात चांगले वळण देणारी अंगे मन पुर्णतः शांत,एकाग्र करणारी,मनाला विश्रांती देणारी ही अंगे फार महत्त्वाचे आहेत. २ मनाला ज्ञान प्रकाशात उजळून देत थेट आत्म्याचेच दर्शन घडवितात.मनातील मलिनता दूर होते मनोविकार विकल्प वृत्ती दूर होते.

३ योग्य-अयोग्य याचे निर्णय अचूक होतात जीवनात येणाऱ्या अनेक संकटं संघर्ष यांना सामोरे जाण्याची ताकद या धारणा ध्यानातून येते. कमी वेळात अधिक काम करण्याची क्षमता मन एकाग्र झाल्याने होते.

उपसंहार

अ.क्र.	वेळ	आसनक्रिया	प्रयोजन	कालावधी
१	४:०० ते ४:०३	गुरुवंदना	एकाग्रता	३ मिनिट
२	४:०३ ते ४:०६	पूरक हालचाल	उजळणी	३ मिनिट
३	४:०६ ते ४:०९	सूर्यनमस्कार	उजळणी	३ मिनिट
४	४:०९ ते ४:१०	वज्रासन	पूर्वस्थितीचे आसन	१ मिनिट
५	४:१० ते ४:१७	उष्ट्रासन	नवीन शिकविण्याचे आसन	७ मिनिट
६	४:१७ ते ४:१८	शशांकासन	पूर्ण कलावधीचे आसन	१ मिनिट
७	४:१८ ते ४:१९	मकरासन	विश्रांती	१ मिनिट
८	४:१९ ते ४:२०	शलभासन	उजळणी	१ मिनिट
९	४:२० ते ४:२२	कपालभाती	शुध्दीक्रिया	२ मिनिट
१०	४:२२ ते ४:२४	शवासन	विश्रांती	२ मिनिट
११	४:२४ ते ४:२५	नाडीशोधन प्राणायाम	प्राणायाम	१ मिनिट
१२	४:२५ ते ४:२६	शीतली प्राणायाम	प्राणायाम	१ मिनिट
१३	४:२६ ते ४:२८	ओमकार जप	मन:शांती	२ मिनिट
१४	४:२८ ते ४:३०	अंतिम प्रार्थना	मन:शांती	२ मिनिट

५.१ पाठयोजना - शेतकऱ्यांच्या उत्तम स्वास्थ्याकरिता तसेच शारीरिक व मानसिक समस्या निवारणार्थ योगाभ्यास ३० मिनिटांची पाठयोजना.

निष्कर्ष

शेतकऱ्यांच्या शारीरिक व मानसिक समस्येवर योगाची उपयुक्तता अभ्यासने असा संशोधन विषय,संशोधनानंतर खालील निष्कर्ष देण्यात आलेले आहे.

१ प्रथमतः विदर्भातील शेतकरी व शेतात काम करणारे कामगारही यांच्या समस्या प्रत्यक्षात निदर्शनास आल्या.

२ आज विदर्भातील वेगवेगळ्या भागात असलेल्या शेतकऱ्यांचे शारीरिक,मानसिक आरोग्याशी निगडित असलेल्या समस्या निवारणार्थ महर्षी पतंजलींनी सांगितलेला अष्टांग योगाचा अभ्यास व शेतकऱ्यांच्या उत्तम स्वास्थ्याकरिता तसेच शारीरिक,मानसिक समस्या सोडविण्यासाठी पाठयोजनेचा अभ्यास शेतकऱ्यांना देऊन समस्येचे निराकरणासंबंधी अध्ययन केले गेले. तत्पूर्वी गावाकडील शेतकऱ्यांना हा अभ्यासही देण्यात आला त्यावरून या अभ्यासाचा फायदा काही शेतकऱ्यांना झाला.

३ पुरुष शेतकरी व महिला शेतकरी या दोघांच्याही शारीरिक क्षमतेपेक्षा शेतातील काम करतांना जास्त ऊर्जा खर्च होत होते हे मुख्यतः लक्षात आले,तसेच त्यांची शारीरिक क्षमता वाढवून,ऊर्जा वाढावी यासाठी प्रस्तुत केलेला योगाभ्यास महत्त्वपूर्ण ठरला.

४ मानसिक समस्या उद्भवण्याचे कारण कोणते आहे याही बाबी इथे देण्यात आलेल्या आहे.

५ कधी काळी हाती येणारे पीक बदलत्या हवामानाचा परिणामामुळे हाती येत नसते,त्यातून सावरण्यासाठी,धीराने उभे राहण्यासाठी,मनात कुठलाहि वाईट विचार न आणता पुन्हा 'कर्ममग्न' शेतकरी व्हावा या उद्देशाने केलेल्या महत्त्वपूर्ण बाबींचा अभ्यास उपयुक्त ठरण्यास मदत झाली.

संदर्भ ग्रंथसूची

योग परिचय - विश्वास मंडलिक

ताण आणि आरोग्य मानसशास्त्र - डॉ.बी.एन.बर्वे

शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास - डॉ.मकरंद मधुकर गोरे

पातंजल योगदर्शन - डॉ.श्रीराम आगाशे

योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रम - डॉ.किरण जैन

बारोमास (कादंबरी) - सदानंद देशमुख

योगासन - डॉ.देवव्रत आचार्य

लोकराज्य परिसर अभ्यास भाग दोन २